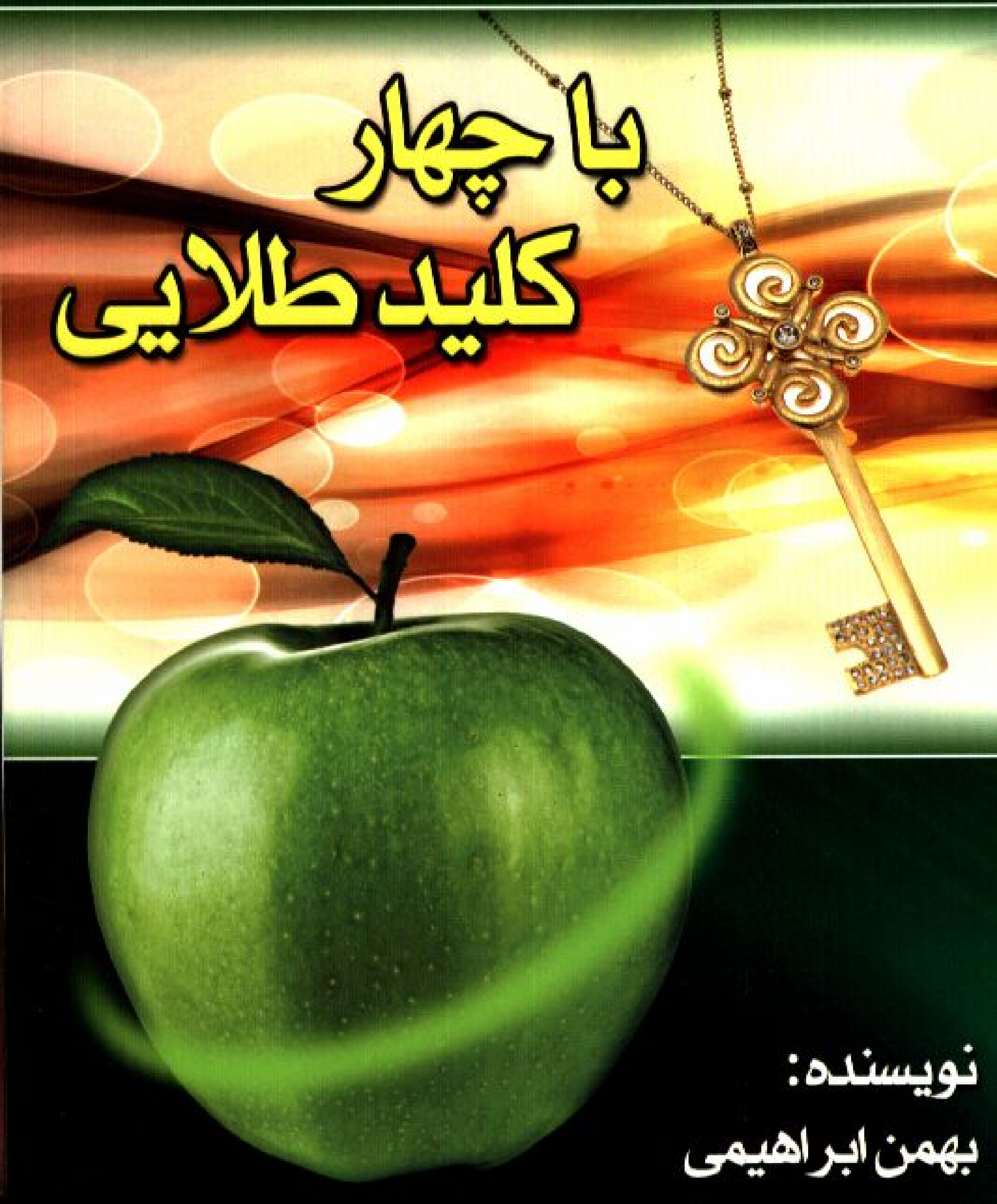
کاهش وزن و لاغری



با چهار کلید طلایی

نویسنده:
بهمن ابراهیمی

بسم الله الرحمن الرحیم

لاغری و کاهش وزن
با چهار کلید طلایی

بهمن ابراهیمی

آنها تلاش می‌کنند به‌دنبال بهترین و اثربخش‌ترین شیوه‌ها باشند، اما همه رژیم‌های غذایی و ابزارهای کاهش وزن همین ادعا را دارند.

اما بدون قضاوت به صحت و سقم این ادعاها بهتر است قبل از هر تصمیم‌گیری، مطالب زیر راجع به واقعیت رژیم‌هایی غذایی را بخوانید (و اگر به این نوشته‌ها اعتماد نداشتید می‌توانید از مراجع رسمی جویا شوید)، تا اگر هم‌اکنون مشغول رژیم هستید و یا تصمیم دارید بعداً رژیم بگیرید به سرنوشت کار خود کسب اطلاع نمایید.

اولاً توجه شما را به این نکته جلب می‌نمایم که با وجود گسترش انواع رژیم‌های غذایی، داروها و قرص‌های لاغری و ابزارهای کاهش وزن دیگر(مانند دستگاه‌های چربی‌سوزی سلولیت)، متقابلاً روز به روز بر درصد و تعداد آدم‌های دارای اضافه‌وزن و چاق در جوامع مختلف ازجمله کشور خودمان، بالاخص در شهرهای بزرگ افزوده می‌شود! یعنی هرچقدر رژیم غذایی بیش‌تر می‌شود، تعداد افراد چاق هم زیادتر می‌شود، آیا تاکنون از خود پرسیده‌ایم، چرا؟

چون انتظار این است که با این‌همه رژیم غذایی، داروهای لاغری، جراحان و ابزارهای کاهش وزن، نبایستی شاهد گسترش چاقی باشیم، ولی متأسفانه قضیه برعکس شده!

طول زندگی‌شان، آموخته‌اند ظرف غذای خود را به هر نحو ممکن، خالی سازند و تمیز کنند. براساس این نوع باور و شیوه تغذیه این گروه، ما آن‌ها را "اعضای انجمن بشقاب خالی!" لقب می‌دهیم. اعضای این انجمن فکر می‌کنند هر نوع غذا و هر مقدار غذایی را که جلوی آن‌ها گذاشته می‌شود، باید بخورند و تمام کنند! در غیر این‌صورت عمل خلاف شئونات اخلاقی مرتکب شده‌اند!

- در ریشه‌یابی علت چنین رفتاری باید گفت که اکثریت ما از همان هنگام طفولیت بنا به دستور والدین‌مان، مجبور بودیم تمام محتوای ظرف غذای‌مان را بخوریم و تمام کنیم. و اجازه نداشتیم بخشی از غذا را نخورده، داخل بشقاب باقی بگذاریم. که البته همین رفتار را خود ما با فرزندمان داریم. والدین ما دائماً نصیحت می‌کردند؛ باقی ماندن مقداری از غذا داخل بشقاب، اسراف و گناه است. حالا ما نیز همین توصیه را به فرزندمان داریم. سئوال این است که آیا واقعاً ماندن بخشی از غذا داخل بشقاب مصداق اسراف است، یا خوردن غذای مازاد بر نیاز که منجر به تولید چربی و بیماری می‌شود؟

مگر معنای اسراف به‌جز این است که خداوند در سوره اعراف آیه ۳۱ می‌فرمایند:

کلوا و اشربوا ولاتسرفوا ان الله لا یحب المسرفین

بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید، خداوند مسرفین را دوست ندارد.

آیا معنای ***ولاتسرفوا*** یعنی هرچه ته بشقاب‌تان بود بخورید، و هرچه نوشابه داخل بطری بود سر بکشید؟ آیا از این هم وارونه‌تر می‌شود به یک دستور دینی و اخلاقی عمل کرد؟! البته باید کسانی که برمبنای برداشت غلط از این آیه، انباشتن شکم خود از مواد غذایی اضافه را صواب تصور می‌کنند، بهتر است بیش‌تر دقت کنند و در طرز فکر خود تجدیدنظر نمایند. بنابراین کاملاً مطمئن باشید، با نخوردن غذای اضافه و باقی گذاشتن آن در بشقاب خود هرگز مرتکب اسراف نخواهید شد.

- یا این‌که، دائماً نصیحت شده‌ایم و فرزندمان را نصیحت می‌کنیم که،"این‌همه کودک گرسنه در شهرمان، کشورمان و درآفریقا و سومالی زندگی می‌کنند، و غذای گرم به‌دست‌شان نمی‌رسد، آن‌وقت شما نصف غذایت را نمی‌خوری و پس می‌زنی؟"

به این ترتیب در پرتو یکسری فرامین اخلاقی همه ما پرخوری و زیاده‌خواری را می‌آموزیم و به این گونه تغذیه ناسالم، تعهد اخلاقی پیدا می‌کنیم!

من دائماً این سئوال را از خودم می‌پرسم؛ و شما نیز اگر بی‌طرفانه قضاوت کنید حتماً خواهید پرسید؛ راستی، خوردن غذای مازاد بر نیاز در داخل بشقاب، چگونه می‌تواند به کودکان فقیر و گرسنه در کشورمان و یا در آفریقا و سومالی و غیره کمک کند؟ من نمی‌توانم تصور کنم که انباشتن شکم و پرخوری کردن ما، چگونه می‌تواند گرسنگی کودکان آفریقا را برطرف کند؟

شاید برخی بخواهند از شکم‌های برجسته خود عکس یادگاری بگیرند و با این یادداشت به کودکان گرسنه بفرستند که "بچه‌های گرسنه عزیز، این عکس منه، خوب نگاهش کنید. یادتون باشه، من فقط به‌خاطر شما و به یاد شما هرچه غذای اضافی بود خوردم، دور نریختم و اسراف نکردم!"

البته باید یادآوری نمایم که، برخی اعضای "انجمن مدافعان بشقاب خالی" خیلی هم دل‌شان به حال کودکان گرسنه اطراف و اکناف دنیا نسوخته؛ آن‌ها از باقی ماندن سینه و ران مرغ در داخل بشقاب، بیش‌تر احساس گناه می‌کنند!

کسانی که با چنین روحیاتی تربیت می‌شوند، درحقیقت نیازهای واقعی و حقیقی خود را قربانی خواست و اراده دیگران ، و حتی از این کم‌تر، قربانی اشیاء می‌سازند!

- این دسته افراد وقتی در میهمانی شرکت می‌کنند، به‌خاطر حُجْبْ و متانتی! که آموخته‌اند(مطابق اصول تربیتی فوق)، میزبان هر چقدر غذا داخل ظرف آن‌ها بریزد می‌خورند، ولو آن‌که گرسنه نباشند و شاید به‌زور در شکم‌شان انبار سازند. فقط به این دلیل که برگشت بخشی از غذا داخل بشقاب، بی‌ادبی و توهین به صاحب‌خانه است! در این مورد هم لازم است بگویم، سلامتی شما و پای‌بندی‌تان به برنامه‌های تغذیه سالم، خیلی مهم‌تر است و می‌توانید نظر صاحب‌خانه را با یک عذرخواهی ساده، تأمین کند.
- اگر داخل ساندویچ‌فروشی باشند، کارگر ساندویچی است که تعیین می‌کند چقدر غذا بخورند! قطر و حجم نان باگت هرچقدر درشت‌تر باشد، بیش‌تر موجب خوشحالی می‌شود!
- اگر داخل منزل غذا بخورند، وجود بشقاب‌های بزرگ و گود بیش‌تر سبب خرسندی و خوشحالی این دسته افراد می‌شود؟ (بشقاب‌ها تعیین می‌کنند چقدر غذا بخوریم!)

خواننده محترم، طرح این مطالب برای ایجاد شرم‌ساری در خودمان و مستمسک سرزنش خویشتن نیست، بلکه دقت و توجه به نکاتی است که بدون توجه و دقت و برحسب عادت‌های زندگی روزمره مشکلات تلخ و زیان‌باری برای سلامتی‌مان به‌همراه می‌آورند. مجموعه‌ای از رفتارها و افکار ریز و درشت سبب می‌شوند تا ما گرفتار مصیب چاقی و اضافه‌وزن بشویم. هیچ کس از چنین شرایطی در امان نیست، مگر آن‌هایی که در زمینه سبک زندگی و الگوهای رعایت بهداشت تغذیه، هوشمندانه وآگاهانه عمل می‌کنند، و در هنگام تغذیه هوشیارانه غذا می‌خورند.

این افراد با تغذیه هوشیارانه به‌قدر نیاز بدن‌شان غذا می‌خورند و از هر لقمه‌ی خود بیش‌ترین لذت را می‌برند. هنگامی که سیگنال سیری را دریافت می‌کنند، دست از خوردن غذا می‌کشند.

یکی از ساده‌ترین شیوه‌های انصراف از انجمن مدافعان بشقاب خالی، این است که خیلی ساده به‌صورت آگاهانه و عامدانه بشقاب خود را با اندکی غذای باقیمانده درآن، کنار بزنید، ولوآن‌که فقط یکی دوتا تکه از پوره سیب‌زمینی سرخ شده، و یا یکی دو قاشق برنج، یا مقدار کمی خورشت داخل بشقاب‌تان باقی مانده باشد. شما با این اقدام خود، پیام تازه‌ای به بخش ناهوشیار مغزتان ارسال می‌کنید، و اجازه می‌دهید که بداند شما در حال

تغییر هستید. به‌محض این‌که توانستید طلسم را بشکنید (با ترک اندکی غذا در بشقاب‌تان در هر وعده غذایی)، تا وقتی که احساس سیری می‌کنید از خوردن غذا لذت خواهید برد، ولوآن‌که مستلزم رها کردن نصف غذا یا بیش‌تر، در بشقاب‌تان باشد. به این ترتیب غذای اندکی در معده خود انبار خواهید کرد و بر زندگی‌تان بیش‌تر کنترل خواهید داشت.

اگر احساس می‌کنید با کم خوردن غذا، بعداً گرسنه خواهید شد، اصلاً نگران نباشید، اگر گرسنه شدید، می‌توانید با خیال آسوده غذا بخورید!

آیا تغییردادن عادت‌های یک عمر زندگی، امکان‌پذیر است!؟

یکی از نگرانی‌های اکثر افرادی که می‌خواهند از سامانه تغذیه هوشمند برای کاهش وزن استفاده کنند این است که، می‌پرسند چگونه می‌توان با یک عمر عادت ناصواب که از دوران طفولیت در ذهن ساخته و پرداخته شده و در اعماق وجود ریشه دوانده، مبارزه کرد و آن‌را عقب راند؟ مگر نمی‌گویند ترک عادت موجب مرض است؟! از کجا معلوم که این مطالب کارآیی داشته باشند، و با تغذیه مطابق این اصول شاید دچار چاقی بیش‌تر بشویم؟

بدیهی است که همه ما برای شروع در هرکاری همیشه با تردیدهایی روبرو هستیم و به دنبال شواهد و دلایل قانع‌کننده هستیم، تا بتوانیم برای اقدام

خود، تصمیم بگیریم. معمولاً تردیدهای شما فرامین ناخودآگاه ذهن برای تأمین امنیت‌تان می‌باشند. هدف نهایی این تردید نیز در واقع همان تأمین سلامتی شماست.

اما شما باید تصمیم بگیرید، چون تصمیم‌گیری یعنی مسئولیت‌پذیری. هرچند نگرانی شما راجع به ترک عادت‌های گذشته و کارآمدی شیوه من کاملاً قابل درک است. و من سعی نمی‌کنم شما را به هر طریقی مُجاب و قانع کنم، اما حق دارید از مجموع مطالب گفته شده در این کتاب، در راستای کسب سلامتی خودتان، استفاده بهینه به‌عمل آورید و با اجرای اصول گفته شده، زندگی‌تان را به‌سمت سلامتی هرچه بهتر پیش ببرید.

از طرف دیگر، به‌دور از عقل سلیم است که انسان، نسبت به کارآمدی چیزی قبل از انجام دادن و به‌کار بستن آن قضاوت کند. اصول اساسی و پایه‌ای برنامه کاهش وزن من در این کتاب تقدیم حضور شد. به‌نظرم برای مُجاب ساختن شما جهت انجام مأموریتی که برای زندگی‌تان بدهکار هستید، کافی باشد. اما اگر کسی نسبت به مطالب کتاب ابهام یا سئوالی داشته باشد می‌تواند با ایمیل بنده (damirchi46@yahoo.com) و یا سایت سامانه تغذیه هوشمند (www.hoshyar4.com) ارتباط بگیرد.

من در این کتاب چهار اصل بنیادی تغییر رفتار در زمینه تغذیه را به شما معرفی کردم. حتماً دلایل و توضیحات این قوانین بسیار بسیار جامع‌تر از آن چیزیست که شما این‌جا مطالعه کردید، اما همین مقدار هم می‌تواند فرصتی برای قضاوت بی‌طرفانه باشد. شما حتی می‌توانید به‌دنبال شواهد و دلایل خلاف این قوانین نیز باشید. من خوشحال خواهم شد که دلایل شما را بشنوم و در چاپ‌های بعدی انعکاس بدهم. با متخصصان مختلف مشاوره کنید، تا از کارایی این قوانین اطمینان حاصل کنید. هرچه هست، همین است و کسانی که عمل کرده‌اند، نتیجه هم گرفته‌اند. شما هم سعی کنید تردیدها را کنار بگذارید و اهل عمل باشید.

کاملاً بدیهی است که مثل هر مهارتی که در زندگی می‌آموزید، در شروع کار نیازمند یادگیری هوشیارانه هستید تا هر گامی که برمی‌دارید به‌درستی انجام شود. سپس به‌مرور زمان اجرای آن آسان وآسان‌تر می‌شود، و قبل از آن‌که متوجه شوید، جزو طبیعت ثانوی شما خواهد شد؛ همان طبیعت اصیل بدن شما که برای خوردن وآشامیدن سالم خلق شده است و وقتی عادت‌های نوین تشکیل یافتند، طبیعی است که عادت‌های کهنه از رفتار و کردارتان خارج می‌شوند. همه چیز به جدیت و پیگیری شما بستگی دارد.

البته قابل فهم است افرادی که درگیر ناهنجاری‌ها یا اختلال‌های تغذیه‌ای شدید هستند، برای غلبه بر عادت‌های خود، راه سخت‌تری را باید طی کنند و استفاه از چهار قانون طلایی کافی نیست. چهار قانون طلایی در مورد همه کارآیی دارد و هیچ استثناءبردار نیست، ولی افراد گرفتار ناهنجاری، نخست باید با استفاده از مدل‌های معرفی‌شده در سامانه تغذیه هوشمند و یا با رجوع به روان‌شناس رفتاردرمانی نسبت به رفع مشکل اقدام کنند.

منابع

- پایروانی، محمود، و محمدکریم خداپناهی، روان‌شناسی احساس و ادراک، انتشارات سمت، تهران، ۱۳۷۶.

- خداپناهی محمد کرمی، فیزیولوژی عمومی (اعصاب و غدد داخلی)؛ تهران: دانشگاه شهید بهشتی؛ ۱۳۷۰.

- دکتر محمدکریم خداپناهی، روان‌شناسی فیزیولوژیک، انتشارات سمت، تهران، ۱۳۸۰.

- آلن پترسن، کندوکاوهای فرهنگی اجتماعی بدن؛ ترجمه بهمن ابراهیمی، انتشارات الماس دانش: تهران، ۱۳۸۹.

-A.W.Hetherington and S.W.Ranson, "**Hypothalamic Lesions and Adiposity in the Rat**," Anatomical Record 78(1940):149–172.

–A.w.logue. **The psychology of eating and drinking. Brunner-boutledge**. New York and hove. 2004.

-B.G.Hoebel and P.Teitelbaum, "**Hypothalamic Control of Feeding and Self-Stimulation**," Science 135(1962):375–377.

من درمطالب ذیل سعی می‌کنم فقط یک اشاره مختصر به ناکارآمدی رژیم‌های غذایی داشته باشم و بحث مفصل و جامع در خصوص تمام ابعاد مسئله را به مجال دیگری محول می‌سازم.

اکثر کسانی که دچار اضافه‌وزن و چاقی هستند، در طول عمر خود حداقل یک‌بار اقدام به گرفتن رژیم غذایی نموده‌اند، و تا حدودی با قوانین و دستورالعمل‌های آنها آشنایی دارند، اما اگر بخواهیم رژیم غذایی را به‌صورت خیلی فشرده و مختصر تعریف کنیم، باید بگوییم؛

رژیم غذای نوعی دستورالعمل غذایی است که سعی دارد بر چیزی که می‌خورید، مقدار، جا و مکان تغذیه به شکل دستوری و خارجی دخالت نماید.

نکته اصلی و اساسی در رژیم غذایی این است که، به‌صورت علمی ***رژیم غذایی برای کاهش وزن نیست*** و کسانی که از رژیم غذایی به‌عنوان دستورالعملی برای کاهش وزن استفاه می‌کنند، درحقیقت، یک هدف انحرافی و غیرحقیقی برای آن تعریف و تعیین می‌کنند که در بیش‌تر موارد با شکست مواجه می‌شود.

مطالعات قابل ملاحظه درباره رژیم‌های غذایی نشان می‌دهند که، نه فقط در مورد ۱۰٪ افرادی که از آن‌ها استفاده کرده‌اند، کارایی داشته‌اند، بلکه خود

-J.Mayer and N.B.Marshall, "**Specificity of Gold Thioglucose for Ventromedial Hypothalamic Lesions and Hyperphagia,**" Nature 78(1956):1399–1400.

-B.K.Anand and J.R.Brobeck, "**Localization of a 'Feeding Center' in the Hypothalamus of the Rat,**" Proceedings of the Society for Experimental Biology and Medicine 77(1951):323–324.

-C.Thorne,"**Feeding Behavior of Domestic Dogs and the Role of Experience,**" in The Domestic Dog: Its Evolution, Behaviour, and Interactions with People, ed. J. Serpell,New York: Cambridge University Press, 1995.

–Druce M and Bloom SR. **Central regulators of food intake.** Curr Opin Clin Nutr Metab Care 6: 361–367, 2003.

-J.Z.Young,"**Influence of the Mouth on the Evolution of the Brain,**" in Biology of the Brain, ed. P. Person,Washington,DC: American Association for the Advancement of Science, 1968, p. 21.

-H.R.Kissileff, J.L.Guss, and L.J.Nolan, "**What Animal Research Tells Us about Human Eating,**" in Food Choice, Acceptance and Consumption, eds.H.L.Meiselman and H.J.H.MacFie, New York: Blackie Academic & Professional, 1996.

–Larsson H, Elmstahl S, Berglund G, Ahren B 1998 **Evidence for leptin regulation of food intake in humans.** J Clin Endocrinol Metab 83:4382–4385

http://jcem.endojournals.org/cgi/ijlink?linkType=ABST&journal Code=jcem&resid=83/12/4382

-J.R. Brobeck,"**Food Intake as a Mechanism of Temperature Regulation,**" Journal of Biology and Medicine 20(1948):545–552.

-M.P.Longnecker, J. M. Harper, and S. Kim, "**Eating Frequency in the Nationwide Food -Consumption Survey** (U.S.A.), 1987–1988," Appetite 29(1997):55–59.

-M.Porrini, R. Crovetti, G. Testolin, and S. Silva, "**Evaluation of Satiety Sensations and Food Intake after Different Preloads,**" Appetite 25(1995):17–30.

-R.Mattes, "**Hunger Ratings Are Not a Valid Proxy Measure of Reported Food Intake in Humans,**" Appetite 15(1990):103–113.

- Paul mckenna **,"I can make you thin** ", edited by Michael neill,bantam books.2009

–Porte D Jr, Baskin DG, and Schwartz MW. **Leptin and insulin action in the central nervous system**. Nutr Rev 60: S20–S29, 2002.

-W.B. Cannon and A. L.Washburn,"**An Explanation of Hunger**," The American Journal of Physiology 29(1912):441–454.

-Weigle DS, Duell PB, Connor WE, Steiner RA, Soules MR, Kuijper JL 1997 **Effect of fasting, refeeding, and dietary fat restriction on plasma leptin levels**. J Clin Endocrinol Metab 82:561–565

-Wren AM, Seal LJ, Cohen MA, Brynes AE, Frost GS, Murphy KG, Dhillo WS, Ghatei MA, and Bloom SR. **Ghrelin enhances appetite and increases food intake in humans**. J Clin Endocrinol Metab 86: 5992, 2001

-W.B.Cannon and A.L.Washburn,"**An Explanation of Hunger**," The American Journal of Physiology 29(1912):441–454.

این‌ها هم بعد از گذشت مدت زمانی، بیش‌تر از قبل دچار اضافه‌وزن و چاقی شده‌اند.

دکتر مایکل دین سینگر و همکارانش با استفاده از یک تحقیق آماری ۴۶ نوع برنامه رژیم غذایی را با ۶۳۸۶ نفر از افراد دارای اضافه‌وزن آزمایش کردند، نتایج نشان داد کسانی که به‌وسیله مشاوره تحت رژیم‌های گوناگون غذایی قرار گرفتند، در طول یک سال اول ۶ درصد از وزن خود را کم کردند، ولی در پایان سال سوم دوباره نیمی از وزن کاسته شده خود را به‌دست آوردند و در پایان پنج سال مجدداً به وزن سابق خود برگشتند.

محققان دانشگاه کالیفرنیا ازجمله پروفسور *تریسی مان*، درخصوص رژیم‌های غذایی معتقدند:

هیچ رژیم لاغری باعث نمی شود که وزن برای همیشه پایین بماند.

وی درخصوص فریبکاری رژیم‌های غذایی هم مدعی است:

آن‌ها صرفاً به گفته‌های داوطلبین تکیه می‌کنند و نه اندازه‌گیری مستقیم توسط کارشناسان مستقل. تعدادی هم فقط برای مدت کمی داوطلبینی را که لاغر شده‌اند به‌عنوان شاهد تحت کنترل می‌گیرند و نتایج دستاوردهای کوتاه‌مدت آن گروه را به همگان تعمیم می‌دهند. حتی نظر افرادی که مجدداً دچار چاقی می‌شوند، انعکاس نمی‌دهند.

بدین‌ترتیب رژیم‌های غذایی نه فقط نشانه یا دلیل مشکل نیستند، بلکه بخش قابل ملاحظه علت چاقی و اضافه‌وزن می‌باشند!

احتمالاً این سئوال به ذهن‌تان خطور کرده که واقعاً چرا رژیم‌های غذایی فاقد کارایی و اثربخشی دائمی هستند؟

به‌صورت خیلی فشرده باید بگویم علل ناکارآمدی رژیم‌های غذایی برای کاهش وزن و تثبیت آن‌را می‌توان این‌گونه برشمرد؛

اولاً از جنبه **بدنی**:

- به‌خاطر تعارض با قانون تعادل بیولوژیکی بدن،
- افت متابولیسم بدن،
- کاهش مصرف کالری بدن،
- ایجاد تغییرات نروشیمیایی،
- دخالت در کارکردهای طبیعی ترشح هورمون‌های انسولین، لپتین و گرلین و...

ثانیاً از جنبه **شخصی**:

- به‌دلیل تعارض یا کنار گذاشتن تصمیم حقیقی شخص در برنامه کنترل مدیریت وزن و تحریک کوتاه‌مدت اراده فردی و ناتوانی در ایجاد تغییرات لازم رفتاری، شناختی و احساسی ....

ثالثاً از جنبه **میان فردی**:

به‌خاطر بی‌توجهی به پیچیدگی‌های زندگی شخص، منابع و امکانات اجرایی دستورات رژیمی و سایر ظرفیت‌ها و موانع موجود، ارائه می‌شوند که همگی زمینه‌های شکست یک رژیم غذایی را اجتناب‌ناپذیر می‌سازند.

اما مسئله فقط به همین‌جا ختم نمی‌شود که رژیم‌های غذایی فقط شکست می‌خورند، بلکه تبعات ناشی از رژیم‌های غذایی و قوانین ودستورالعمل‌های عمدتاً سخت‌گیرانه آن‌ها، در این است که؛ فرایند کاهش وزن را فوق‌العاده پیچیده و سخت می‌سازند.

چون ضمن این‌که عوارض مختلف جسمی و روحی و روانی را برای رژیم‌گیرندگان به همراه دارند، موجب ایجاد ناهنجاری‌های تغذیه‌ای بلندمدت و عمیق هم می‌شوند که معالجه آن‌ها کاری پیچیده و سخت می‌شود.

این ناهنجاری‌ها که عمدتاً ناشی از اجرای رژیم‌های غذایی می‌باشد، سبب دگرگونی در الگوهای ذهنی و احساسات شخص می‌شوند و چرخه مخرب چاقی و بیماری‌های مختلف را تثبیت می‌سازند.

اینجانب سعی کردام ناهنجاری‌های تغذیه را به‌طور مفصل مورد بررسی قرار داده و آن‌را طی دو جلد کتاب تقدیم حضور خوانندگان بنمایم (در دست چاپ). هم‌چنین ناهنجاری‌های تغذیه‌ای در سایت اینجانب www.hoshyar4.com در قالب هیجده مدل آموزشی- تمرینی تدوین شده و به علاقه‌مندان ارائه می‌شود تا بتوانند قبل از تلاش برای کاهش وزن، نخست این‌گونه ناهنجاری‌ها را از بین ببرند و سپس در مرحله بعد اقدام به کاهش وزن بکنند.

به این ترتیب گرفتن رژیم غذایی به‌جز آسیب جسمی و پیچیده ساختن فرایند کاهش وزن، هیچ ثمر دیگری برای ۹۵٪ افراد نخواهد داشت.

البته تأکید من بر ناکارآمدی رژیم‌های غذایی بدان معنا نیست که، ابزارهای چربی‌سوزی سلولیت، یا قرص‌ها و شربت‌های لاغری که در سایت‌ها و شبکه‌های ماهواره‌ای به‌صورت گسترده شبانه‌روزی تبلیغ می‌شوند، شیوه‌های سالمی برای کاهش وزن باشند، متأسفانه تبعات منفی این‌ها بسیار جدی‌تر

بوده و شما عزیزان می‌توانید از طریق سایت‌های رسمی، اطلاعات دقیق‌تری راجع به عوارض این شیوه‌ها کسب کنید.

هم‌چنین می‌توانید راجع به محدودیت‌های روش جراحی در معالجه چاقی و تبعات آن مطالعات دقیق‌تری را دنبال کنید. چیزی که در این‌جا می‌توانم تاکید کنم این است؛ کسانی که به شیوه جراحی رو می‌آورند باید بدانند مشکل آن‌ها پس از انجام جراحی شروع می‌شود (اگر خود جراحی و فرایند بعدی آن بدون هیچ‌گونه تبعات باشد)؛ فردی که معده خود را جراحی کرده، ناچار است تمام رهنمودهایی را که ما در اینجا توصیه می‌کنیم، بالاجبار به‌عنوان دستورات دوران نقاهت چند ماهه رعایت کند!

چرا عاقل کند کاری که بازآرد پشیمانی

اگر قرار باشد، کارهایی را قبل از عمل جراحی و تحمل رنج و مشقت بی‌شمار جسمی و روحی و تقبل هزینه‌های سرسام‌آور، انجام دهید و به نتایجی برسید که بعد از عمل جراحی بدان دست خواهید یافت، چرا هم‌اکنون در کمال سلامت و آرامش جسمی و روحی نخواهید با رعایت برنامه‌های ساده چهار کلید طلایی به آن دست یابید؟!

خواندن مطالب این کتاب وقت زیادی از شما نخواهد گرفت، خواهش می‌کنم آن‌را مطالعه کنید و بعد تصمیم بگیرید!

فیزیولوژی گرسنگی

گرسنگی دو جنبه جسمانی (فیزیولوژیک) و روان‌شناختی (سایکولوژیک) دارد. البته این دو جنبه متفاوت با وجود تفکیک در کارکردهای ذاتی‌شان، همیشه با یک نتیجه ملموس و عینی خود را آشکار می‌سازند و آن هم **گرسنگی** است.

به همین دلیل جهت شناخت گرسنگی به‌طور واقعی و اساساً شناخت حقیقی و واقعی آن، بایستی تعاملات و پیوندهای کاملاً نزدیک بین جنبه جسمانی و روانی گرسنگی را به‌دقت مورد مطالعه و بررسی قرار داد. و در این‌جا سعی می‌کنیم ابتدا جنبه‌های فیزیولوژیک گرسنگی و عوامل دخیل در آن‌را فهرست‌وار و مختصر بحث و سپس ابعاد روان‌شناختی و نیز جنبه ترکیبی آن دو را در پدید آمدن گرسنگی، طرح نماییم.

گرسنگی گرچه پدیده‌ای ظاهراً ساده است، اما در شکل‌گیری آن، مکانیسم فوق‌العاده پیچیده دست‌اندر کار می‌باشد که عوامل مختلفی در ظهور آن نقش‌آفرین هستند. این عوامل یا به‌صورت مجزا و یا در قالب ترکیب و همکاری مشترک بر ایجاد گرسنگی تأثیر می‌گذارند. در مورد هر کدام از این فاکتورها، بحث‌ها و تحقیقات علمی گسترده‌ای در طول حداقل یک قرن اخیر صورت گرفته است، که مجال پرداختن حتی به فهرست آن‌ها نیز

وجود ندارد، ولی در این‌جا به برجسته‌ترین فاکتورهای مرتبط به گرسنگی اشاره می‌شود:

الف) عوامل تولید گرسنگی خارج از سامانه اعصاب مرکزی یا مغز

یکسری از تحقیقات و نظریه‌ها وجود دارند که گرسنگی را بعلت وجود عوامل بیرون ازسامانه اعصاب مرکزی مرتبط می‌دانند:

۱. عامل ***" انقباض معده‌ای"***، که تجربیات زندگی روزانه انسان‌ها نیز آن‌را تأیید می‌کند. گرسنگی هنگامی واقع می‌شود که با خالی شدن معده حرکات دودی‌شکل یا انقباض‌های عضلات درون معده باعث احساس گرسنگی می‌شود. زیست‌شناسان معتقدند این احساس توسط گیرنده‌های مکانیکی به مراکز گرسنگی در مغز (هیپوتالاموس) انتقال می‌یابد. در سال ۱۹۱۲ دانشمندانی به نام کانن و ای.ال واشبورن روی این نظریه مطالعه کردند که یکی از اولین مطالعات تجربی از گرسنگی بود، و حتی تکنیک‌هایی هم برای اندازه‌گیری انقباض‌های معده‌ای ارائه نمودند.

۲. عامل ***"تعادل گلوکزی"***،توضیح می‌دهد که گلوکز یا قند خون برای سلول‌های بدن، منبع انرژی به‌شمار می‌آید، و از جمله عوامل ایجاد گرسنگی می‌باشد. دانشمندان با انجام آزمایش‌های مختلف، وجود گیرنده‌های گلوکزی در دیانسفال، جگر و معده را به اثبات رساندند؛ آن‌ها

طی یک آزمایش با تزریق گلوکز سمی به موش‌ها وتخریب سلول‌های دیانسفال حیوان، سبب چاقی آن شدند.

۳. عامل ***"تعادل حرارتی"*** ، حرارت را به‌عنوان یکی از عوامل گرسنگی می‌شناسد، و بر وجود گیرنده‌های حرارتی در دیانسفال تأکید دارد؛ مطابق این نظریه میزان مصرف غذا با درجه حرارت محیط، رابطه عکس دارد. یعنی با کاهش تولید حرارت و حس آن به‌وسیله گیرنده‌های حرارتی، احساس گرسنگی در موجود زنده تشکیل می‌گردد. نظریه درجه حرارت گرسنگی در اواخر سال ۱۹۴۰ مطرح شد. ازآن پس، آزمایشات روی موش‌ها و انسان‌ها این نظریه را پشتیبانی کرد؛ حیوانات مورد آزمایش در محیط‌های سرد بیش‌تر غذا می‌خوردند. آزمایشات هم‌چنین نشان داده‌اند که قرارگرفتن در معرض محیط‌های سرد، حرکت پیشین مصرف غذا از معده به درون روده را سرعت می‌بخشد.

۴. عامل ***"تعادل چربی"*** نیز معتقد است، کمبود مواد غذایی باعث سوزاندن چربی‌های ذخیره شده در بدن، و بر اثر سوخت چربی، ترکیبات اسیدهای چرب وارد خون شده و گیرنده‌های چربی موجود در دیانسفال را تحریک می‌کنند و درنتیجه موجود زنده، احساس گرسنگی می‌کند.

سرشناسه	:	ابراهیمی، بهمن، ۱۳۴۵ -
عنوان و نام پدیدآور	:	لاغری و کاهش وزن با چهار کلید طلایی/ نویسنده بهمن ابراهیمی.
مشخصات نشر	:	تهران: الماس دانش، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	:	۱۱۵ص.
شابک	:	978-600-5044-09-6
موضوع	:	رژیم لاغری
موضوع	:	کم‌کردن وزن
موضوع	:	تغذیه
رده‌بندی کنگره	:	۱۳۹۰ ۲ل۱۶الف/۲/RM۲۲۲
رده‌بندی دیویی	:	۶۱۳/۲۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۳۸۲۵۲۱

تلفن: ۶۶۴۹۳۷۵۳

ناشر	:	**مؤسسه فرهنگی انتشارات الماس دانش**
ناشر همکار	:	**کلک زرین**
عنوان کتاب	:	**لاغری و کاهش وزن با چهار کلید طلایی**
نویسنده	:	**بهمن ابراهیمی**
مجری طرح	:	**سیدناصرالدین گشتایی**
چاپ	:	**جباری- ۷۷۶۰۸۳۲۴**
لیتوگرافی	:	**آرمان‌سا-۶۶۴۹۴۶۵۲**
شمارگان	:	**۱۰۰۰ جلد**
نوبت چاپ	:	**اول - ۱۳۹۱**
قیمت	:	**۳۵۰۰ تومان**
شابک	:	**۹۷۸-۶۰۰-۵۰۴۴-۰۹-۶**
مرکز پخش	:	**پخش علوم و فنون ایران**

تلفن: ۶۶۹۶۸۰۵۸-۰۹۱۲۶۸۶۹۸۳۳

ب) عوامل تولید گرسنگی درون سامانه اعصاب مرکزی یا مغز

نقش سامانه اعصاب مرکزی یا مغز در کنترل و رهبری اعمال اکثر اندام‌های بدن تعیین‌کننده بوده و تحقیقات دانشمندان در این خصوص در سده‌های گذشته موید این مطلب می‌باشد.

در باب عوامل درون مغزی تولید گرسنگی، تحقیقات مختلفی صورت گرفته و هم‌چنان نیز ادامه دارد و اسرار تازه‌ای هر روز کشف می‌شود. آزمایش‌های انجام شده در مغز دو جنبه دارد؛ یک گروه از آزمایش‌ها جنبه کالبدشناسی دارد و روی نواحی یا بخش‌هایی از مغز که وظیفه تخصصی کنترل جریان گرسنگی – سیری را به‌عهده دارند مطالعه می‌کنند، و گروه دیگر بر روی فعل و انفعالات شیمیایی درون مغز که بر جریان گرسنگی اثرگذار هستند، متمرکزند.

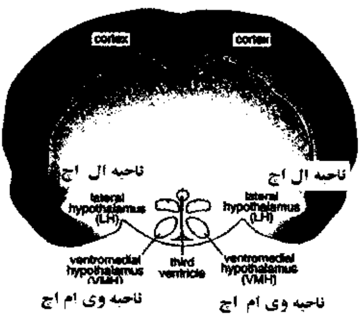
مراکز گرسنگی و سیری در مغز

تحقیقاتی که از اوائل قرن بیستم شروع شده، بخشی از مغز به‌نام هیپوتالاموس را مسئول کنترل فرایند گرسنگی و سیری می‌شناسند و هم‌چنان این نظریه به‌وسیله آخرین یافته‌های علمی مورد تأیید قرار می‌گیرد.



از سال ۱۹۴۰ دانشمندانی چون هترینگتون و رانسون با انجام آزمایش روی موش‌ها و فرستادن الکترودهای نازک به مغز حیوان و به‌طور اخص به ناحیه هیپوتالاموس و با تخریب و یا تحریک سلول‌های این ناحیه، تأثیر آن بر میزان تغذیه موش‌ها را مطالعه نمودند.

یکی از بخش‌های هیپوتالاموس به‌نام ونترو مدیال یا وی ام اچ (VMH) نقش ویژه در کنترل سیری ایفا می‌کند.



بعداً فیزیولوژیست‌هایی بنام بال کی.آنند و جان آر. برویک در سال ۱۹۵۱ با تخریب بخش جانبی هیپوتالاموس به‌نام ال اچ(LH) در موش‌ها سبب شدند، از خوردن غذا مطلقاً خودداری نماید و بر اثر گرسنگی تلف شوند، که از آن پس این ناحیه از مغز را هم مسئول گرسنگی شناختند.

تغییرات شیمیایی

چنانچه اشاره شد، فقط آناتومی مغز نیست که بر شروع (گرسنگی) و پایان تغذیه (سیری) تأثیر می‌گذارد، وجود مواد شیمیایی و تغییرات آن‌ها نیز بر جریان گرسنگی – سیری تأثیرگذارند، و اتفاقاً نقش قابل ملاحظه و خیلی پنهان و جدی در این قضیه دارند.

برخی مواد شیمیایی که بر اثر آزمایش‌ها و دخالت‌های دارویی شناسایی شده‌اند عبارتند از؛

۱. انتقال‌دهنده‌های عصبی یا ***نوروترانسمیترها (Neurotransmitters)*** که در شکاف‌های بین دو نرون هم‌جوار برای انتقال پیام نرون کارایی دارند. دو نوع انتقال‌دهنده عصبی به‌نام‌های دوپامین و سروتونین مشهورترین این گروه می‌باشند. آزمایش‌های انجام شده راجع به برهم‌کنشی دوپامین و سروتونین واقع در بخش ال اچ هیپوتالاموس، در کاهش و افزایش این ماده،

روی تعدادی از موش‌ها به دفعات مختلف انجام شد و گرسنگی موش‌ها را سبب شد که درواقع تأیید این فرضیه می‌باشد.

۲. هم‌چنین ماده شیمیای دیگری بنام ***نروپپتید وای (y)*** با تأثیر بر هیپوتالاموس منجر به ایجاد گرسنگی می‌شود. آزمایش‌ها با غیرفعال ساختن این ماده توانستند جلوی تغذیه موش‌ها را بگیرند.

۳. پروتینی به‌نام ***آپولیپو پروتئین A-IV*** نیز وجود دارد که مایع درون سامانه اعصاب مرکزی می‌باشد و آزمایش‌ها نشان دادند با تزریق آن در درون بطن سوم مغز، موجب کاهش تغذیه در موش‌ها شده‌اند.

ج) هورمون‌ها ی تولید گرسنگی- سیری

مطابق نظریه‌های فیزیولوژی گرسنگی، که از جنبه‌های مختلف به موضوع پرداخته‌اند، فرایند گرسنگی در بدن انسان، به‌وسیله مکانیسم پیچیده و با دخالت عوامل بسیار حائز اهمیت به‌نام هورمون‌ها تحقق می‌پذیرد. هورمون‌ها درواقع ترانسپوندرهای نرو شیمیایی می‌باشند که وظایفی خاصی به‌عهده دارند. در سرتاسر سیستم گوارش بدن انسان از دهان تا مخرج در اندام‌های اساسی فعال هستند و وظایف طبیعی خود را به‌وسیله سامانه هورمونی به انجام می‌رسانند.

برای انتقال احساس گرسنگی- سیری از معده به مغز و بالعکس هورمون‌های خاصی وجود دارند که قصد داریم هرکدام را به‌طور مختصر توضیح دهیم. هورمون‌های انسولین، گرلین و لپتین، ضمن این‌که در بدن انسان مسئولیت‌های دیگری نیز احتمالاً دارند، اما درخصوص تولید احساس گرسنگی- سیری نقش چشم‌گیری به‌عهده می‌گیرند که ذیلاً به معرفی مختصر هرکدام می‌پردازیم.

هورمون انسولین

انسولین هورمون اشتهای نسبتاً کوچکی است که به‌وسیله سلول‌های بتا (β) در پانکراس یا لوزالمعده ساخته می‌شود. بدون انسولین، سلول‌های بدن ما قادر به فرآوری گلوکز نخواهند بود و بنابراین کارکردهای حرکتی، رشد، و ترمیم بدن، فاقد انرژی خواهند شد. انسولین درحقیقت کلید باز کردن قفل درب سلول‌هاست، که ورود گلوکز به درون خود را اجازه می‌دهند. انسولین یک تنظیم‌کننده طبیعی سازوکار چربی و کربوهیدارت‌های بدن می‌باشد.

انسولین این توانایی را دارد که گلوکز را درون کبد و عضلات به‌شکل گلیکوژن(کربوهیدارت ذخیره) انبارسازد؛ هم‌چنین می‌تواند جذب گلوکز

به‌وسیله سلول‌های چربی را افزایش دهد که بعداً به‌صورت چربی در بدن ذخیره می‌شود.

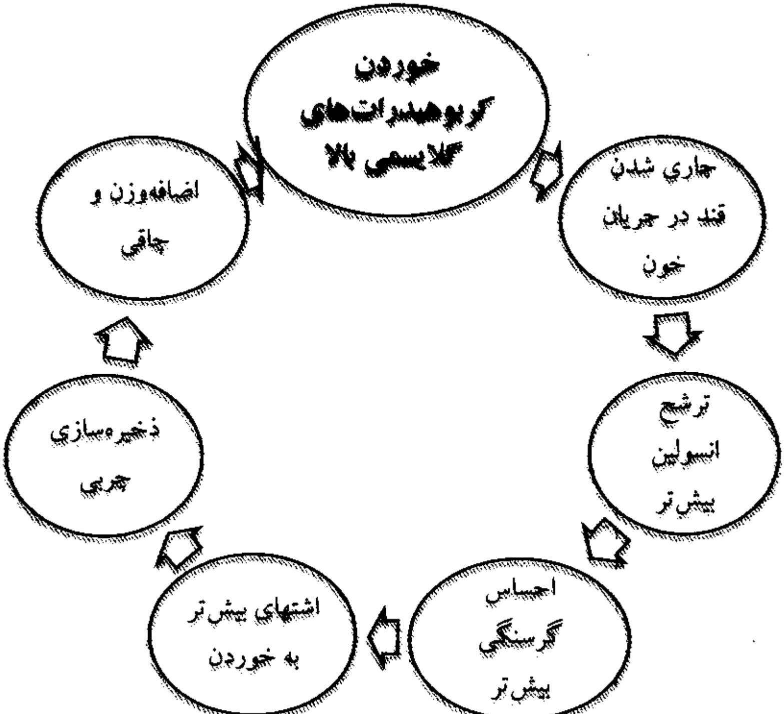
نوع غذا، مقدار و هنگام مصرف آن، می‌توانند بر میزان ترشح انسولین تأثیر قابل ملاحظه‌ای داشته باشد، و به نوبه خود بر کل سیستم بدن و نحوه احساس و عواطف ما، مؤثر واقع شوند.

انسولین به‌طورعملی تهییج‌کننده یا موتور محرکی برای ذخیره چربی دربافت‌های چربی بدن می‌باشد. به همین دلیل نگهداری مقدار زیادی انسولین، داشتن اضافه‌وزن را تضمین می‌کند!

در یک کلام عملکرد هورمون انسولین در بدن را می‌توانم به زبان نموداری این‌طورتوضیح بدهم:

وقتی که مواد غذایی دارای مقدار کربوهیدرات با گلایسمی بالا مصرف می‌کنیم، به‌دلیل جاری شدن مقدار زیاد گلوکز به جریان خون، متقابلاً با هجوم زیاد انسولین روبرو می‌شویم، با ترشح این حجم از انسولین وجذب گلوکز خون، متعاقباً درگیر احساس گرسنگی می‌شویم و اشتهای شدید به خوردن غذا پیدا می‌کنم. درنتیجه مصرف مواد غذایی بیش‌تر، سلول‌های

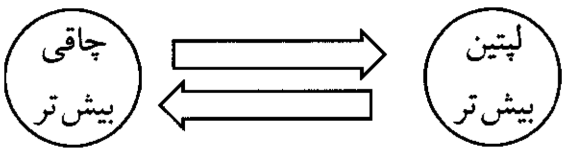
چربی بیش‌تری دربدن مان ذخیره می‌شوند، که البته چاقی و اضافه‌وزن، ازآثار مملوس این گونه چربی‌اندوزی می‌باشد.



هورمون لپتین

ازجمله نقش‌آفرینان دیگر قلمرو تولید گرسنگی و چربی، هورمونی است به‌نام لپتین. این هورمون ارتباط تنگاتنگی با تنظیم اشتها، متابولیسم و گرسنگی دارد. هورمون حائزاهمیتی بوده و به کار فهم و درک احساس

گرسنگی و سیری می‌آید. به‌وسیله سلول‌های چربی تولید می‌شود و در جریان خون وجود دارد و میزان آن نسبت مستقیمی با میزان چربی بدن شخص دارد. یعنی شخص هرچقدر چاق‌تر باشد، لپتین بیشتری تولید می‌کند.



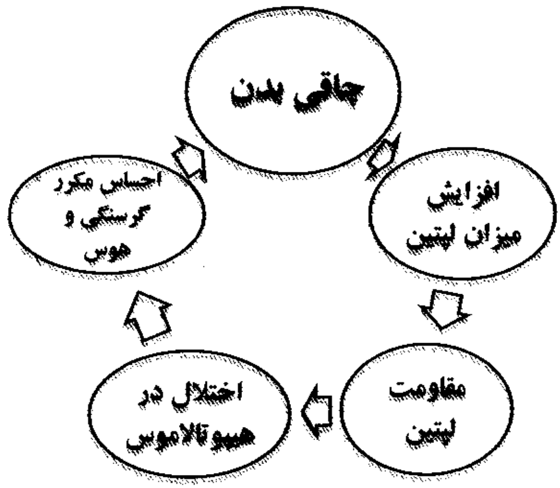
لپتین هنگامی که به میزان بالا ترشح شود، به مغز ما پیام می‌دهد که سیر شده‌ایم و می‌تواند جریان تغذیه را متوقف سازد و هنگامی که ترشح آن در سطح پایین باشد، دچار احساس گرسنگی می‌شویم و هوس غذا خوردن پیدا می‌کنیم. لپتین این کار را با تحریک گیرنده‌های واقع در هیپوتالاموس انجام می‌دهد. هیپوتالاموس بخشی از مغز است که سیستم هورمون در بدن را تنظیم می‌کند. هنگامی که لپتین به این گیرنده‌ها در مغز می‌چسبد، آزادسازی ***مواد شیمیایی فرونشاننده- اشتهادهنده*** را تحریک می‌کند.

مقاومت لپتینی

هنگامی که اشخاص چاق پرخوری می‌کنند و یا در پاسخ به نیازهای عاطفی خویش غذا می‌خورند، هورمون لپتین زیادی در خون ترشح می‌شود. درنتیجه همانند انسولین، یک نوع مقاومت لپتینی در هیپوتالاموس مغز به‌وجود می‌آید. یعنی گیرنده‌های واقع در هیپوتالاموس به عمل لپتین حساسیت‌زدایی می‌کنند.

این بدان معناست که هیپوتالاموس نمی‌تواند به‌درستی افزایش یا کاهش میزان لپتین را تشخیص بدهد و دچار اختلال می‌شود، که حاصل آن گسترش دامنه هوس‌های غذایی و گرسنگی می‌باشد.

درنتیجه، چنین شخصی بدون نیاز و ضرورت جسمی، به‌طور مکرر دچار هوس‌های غذایی می‌شود. که نتیجه نهایی این نوع تغذیه اضافه‌وزن و چاقی بوده و یا آن‌را تشدید و تثبیت می‌کند.



هم‌چنین محققان به رابطه بین اختلال‌های خواب و مقاومت لپتین نیز پی برده‌اند؛ افراد چاق که به‌علت عارضه اپنه یا خفگی بهنگام خواب، به‌ناچار درگیر اختلال خواب شده و بیداری شبانه را تجربه می‌کنند، سبب تاثیرمنفی بر هورمون ملاتونین(melatonin)که مخصوص خواب است، می‌شوند. این دو هورمون رابطه نزدیکی با هم دارند، درواقع اختلال خواب سبب آسیب در تولید ملاتونین شده و به نوبه خود بر عملکرد لپتین تأثیر می‌گذارد. و موجب احساس گرسنگی شخص در هنگام بیداری شبانه می‌شود.

فهرست مطالب

به‌منظور جلوگیری از مقاومت لپتینی و تبعات آن، پیشنهاد می‌شود رعایت نکات ذیل را جدی بگیرید:

- از مصرف بیش از حد مواد قندی و چربی‌های بد، خود داری نمایید.
- فواصل وعده‌های غذایی خود را کم کنید.
- ورزش منظم و روزانه را اجرا کنید.
- با تغییر رفتار و معالجات پزشکی، عادت‌های خواب خود را بهبود ببخشید.
- هم‌چنین با توصیه متخصصان می‌توانید از مکمل‌هایی مانند: ملاتونین (melatonin)، لکارنتین(Lcarnitine)، سی‌ال‌ای (CLA) و اسیدهای چرب امگا ۳ ، استفاده کنید.

هورمون گرلین

هورمون گرلین نیز به‌وسیله سلول‌های P/D1 غشاء پوششی معده انسان و سلول‌های اپسیلون پانکراس که محرک گرسنگی است، تولید می‌شود. همانند لپتین، برروی هیپوتالاموس عمل می‌کند اما به‌جای این‌که اشتها را کاهش بدهد کاری که لپتین می‌کرد، اشتها را افزایش می‌دهد. میزان گرلین

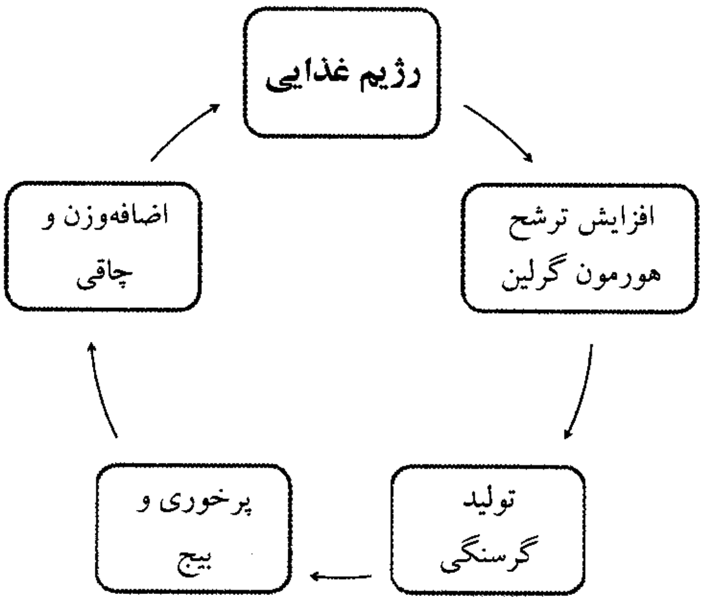
قبل از وعده غذایی افزایش و پس ازصرف غذا کاهش می‌یابد. درواقع گرلین رقیب هورمون لپتین شناخته می‌شود، که به‌وسیله نسوج چربی تولید می گردد.

بین میزان ترشح هورمون گرلین و میزان یا درجه گرسنگی همبستگی مثبت وجود دارد. هم‌چنین طول مدت زمان گرسنگی و نقش آن در شدت و میزان ترشح گرلین را نباید از نظر دور داشت.

باور بر این است که یکی از دلایل اصلی و عمده‌ای که افراد رژیمی، پس از مدتی کاهش وزن، مجدداً به وضعیت قبل خود برمی گردند و اضافه‌وزن بیش‌تری پیدا می کنند، به‌خاطر افزایش سنگین در ترشح هورمون گرلین بعد از یک رژیم غذایی، می‌باشد.

رژیم‌های سخت‌گیرانه عمدتاً با تحمیل گرسنگی‌های طولانی‌مدت، ترشح زیاد هورمون گرلین را سبب می‌شوند که به نوبه خود گرسنگی کنترل‌ناپذیری به‌وجود می‌آورد. چنین مکانیسمی سبب می‌شود که رژیم گیرنده پس ازمدتی تحمل گرسنگی با کنار گذاشتن قوانین رژیمی به پرخوری وتغذیه بینج (بعداً توضیح می‌دهم) رانده می‌شود.

البته درصد اندکی از افراد رژیم‌گیرنده که با مقاومت سرسختانه در برابر میل طبیعی خویش به خوردن مقاومت می‌کنند، عاقبت دچار بیماری ناهنجاری تغذیه‌ای، ازجمله بی‌اشتهایی عصبی می‌شوند.



نتیجه‌گیری

بدین‌ترتیب با دخالت عوامل مختلف در درون بدن، چیزی که ما در نقطه‌ای موصوف به وی(V) که قسمت فوقانی معده و نقطه اتصال استخوان‌های قفسه سینه واقع شده ، همراه با درد وناراحتی تجربه می‌کنیم، "گرسنگی" نامیده می‌شود. درواقع احساس گرسنگی بیش ازیک سیگنال برای اعلام نیاز بدن به انرژی چیز دیگری نیست. لذا عواملی که قبلاً در حوزه فیزیولوژیکی نام بردیم با همکاری و یا به‌طور مجزا مطابق وظایف کارکردی خود، در به‌وجود آمدن این حس گرسنگی ایفای نقش می‌کنند.

توجه به سیگنال‌های گرسنگی واقعی یا جسمانی فوق‌العاده اهمیت دارد و به هردلیلی گرسنگی جسمی به‌موقع پاسخ داده نشود، با واکنش‌های خاص مغز و هورمون‌ها مواجه می‌شویم که یک مورد ازاین واکنش‌ها را با ارائه مثالی، روشن می‌سازیم.

شاید دقت فرموده باشید که در تولید گرسنگی عوامل موازی مختلفی دخالت دارند، این همان نکته حائز اهمیتی می‌باشد که ماشین هوشمند بدن به‌منظور تضمین انرژی خود، همه این سامانه‌ها را به‌وجود آورده است اگر چنان‌چه به هردلیلی یکی از سامانه‌های تولید گرسنگی دچار نقص شد، دیگری بتواند انرژی بدن را تأمین کند.

پیش‌بینی سامانه‌های موازی در این خصوص، بالاخص در ارتباط با رفتار ما انسان‌ها فوق‌العاده مهم می‌باشد؛ چرا که انسان‌ها به‌دلیل درهم شکستن قوانین طبیعت در بدن خود، گرفتار ناهنجاری‌های تغذیه‌ای می‌شوند، و اگر چنین سیستم کنترل‌کننده و ایجادکننده تعادل و توازن انرژی در بدن ما وجود نداشت، به‌طور قطع هم‌اکنون بسیاری از ما زنده نبودیم.

از این‌رو، موضوع سیگنال‌های گرسنگی جسمی را فوق‌العاده جدی بگیرید و آن‌را به هیچ عنوان سرکوب یا به تعویق نیاندازید. اگر به هر دلیل دست به چنین کاری زدید، یعنی سیگنال گرسنگی جسمی را بی‌توجه بودید، لطفاً به تبعات آن دقت نمایید:

داستان چربی‌اندوزی شتر

بسیاری از ما با هدف کاهش وزن به یکسری رژیم‌های غذایی متوسل می‌شویم و به‌وسیله برنامه‌های ضدبیولوژیکی آن‌ها، که نخوردن و نیاشامیدن مطابق نیاز طبیعی بدن را تجویز می‌کنند، می‌خواهیم وزن بدن خود را کم کنیم. من این فرایند مخرب و تباه‌کننده را در مبحث دیگری بیان می‌کنم، اما فعلاً می‌خواهم با طرح مثال ازجهان حیوانات فاقد شعور، که نیاز طبیعی آنها بنا به مقتضیات محیطی و جغرافیایی سرکوب می‌شود و تبعات حاصل از چنین رخدادی را خدمت شما معرفی کنم.

اگر بی‌ادبی و جسارت تلقی نشود، شتر پنددهنده خوبی است برای ما که با افکار، احساسات و رفتارهای نادرست خود موجب تولید پیام‌ها و سیگنال‌های خطا در گرسنگی می‌شویم. شاید تاکنون با مشاهده کوهان شتر از خود پرسیده باشید، که درون کوهان این حیوان چه چیزی نهفته است؟ و خیلی‌ها می‌دانند که جز چربی چیز دیگری نیست. چربی ذخیره غذایی شتر است که به هنگام نبود غذا، حیوان می‌تواند از این چربی‌های ذخیره جهت تأمین حداقل انرژی برای سوخت‌وساز بدن (متابولیسم) خود استفاده کند.

البته نکته مهم و درس‌آموز مسئله اینجاست که، چرا و چگونه بدن شتر، این چربی‌ها را ذخیره‌سازی می‌کند؟

مگر شتر به‌جز خار و علوفه‌های خشک بیابان چیز دیگری هم می‌خورد که این‌قدر چربی داشته باشد، تا بتواند آن‌را ذخیره هم بکند؟ مگر خارها و بوته‌های خشک چقدر چربی دارند که این حیوان بخشی از آن‌را هم ذخیره می‌کند؟

می‌دانیم که شتر حیوانیست بیابان‌زیست و دسترسی منظم و مرتب به غذا ندارد. گاهی می‌خورد و گاهی ساعت‌ها و شاید چند روز غذا به‌دست نمی‌آورد و گرسنه می‌ماند. یک چنین شیوه زندگی موجب شده است که مغز حیوان، مکانیسمی برای حفظ بقاء و حیات حیوان، فعال سازد که وظیفه

آن غربال نمودن و ذخیره ساختن سلول‌های چربی داخل مواد غذایی می‌باشد. یعنی "مود بقاء" در مغز حیوان هنگامی که شتر پس از تحمل مدتی گرسنگی، به مواد غذایی دست می‌یابد، به سیستم گوارش و هورمون‌های مسئول ذخیره چربی از جمله لپتین و انسولین فرمان می‌دهد، به بیش‌ترین میزان ممکن، چربی‌های موجود در مواد غذایی را غربال نموده و ذخیره‌سازی نماید. و البته انبار ذخیره سلول‌های چربی، نیز در کوهان شتر قرار دارد.

این عمل یک حکم کاملاً طبیعی برای حفظ بقاء وحیات موجود زنده است. و البته فقط مختص به شتر نیست، شما می‌توانید آن‌را در حیوانات قطبی از جمله خرس قطبی هم مشاهده کنید و یا سایر جاندارانی که از الگوی تغذیه مشابه برخوردارند، و گرسنگی‌های طولانی‌مدت را تحمل می‌کنند.

انسان نیز جزوی از این پستانداران است و سامانه گوارشی او تفاوت قابل ملاحظه‌ای با بقیه جانداران ندارد، بدن ما نیز درست شبیه بدن شتر و خرس قطبی عمل می‌کند، وقتی که پس از دریافت سیگنال گرسنگی جسمی، نسبت به آن بی‌توجهی کنیم و به‌موقع غذا نخوریم.

به‌طور قطع چون بدن ما انسانها هوشمندترین پدیده در جهان هستی و خلقت است، خیلی خیلی حساس‌تر و دقیق‌تر از بدن شتر و خرس قطبی عمل

مـی‌کنـد و بـرای حفـظ بقـاء خـود و تـأمین حـداقل میـزان انـرژی بـرای سوخت‌وساز فعالیت اندم‌هـای حیـاتی هـم‌چـون مغـز و قلـب، بـدون تردیـد از"مود بقاء" برای ذخیره‌سازی سلول‌های چربی استفاده می‌کند.

یعنی، هنگامی که پس از تحمل مدتی گرسنگی، غذا می‌خوریم ازآنجایی‌که سوئیچ "مود بقاء" یا متابولیسم ذخیره‌سازی در مغزمان روشن شده، با دستیابی به غذا این مکانیسم به سیستم گوارش دستور می‌دهد به بیش‌ترین میزان ممکن، چربی‌های موجود در مواد غذایی را غربال و به شکل سلول‌های چربی در شکم، پهلو، باسن و اطراف سایر اندام‌های حیاتی مثل قلب و کلیه و غیره ذخیره‌سازی کند.

به همین دلیل می‌توان توصیه کرد؛ کسانی که هم‌اکنون لاغر هستند و قصـد دارند چاق شوند، می‌توانند مدتی به خودشان گرسنگی بدهند، یعنی سیگنال گرسنگی را ندیده بگیرند و بعد از چند ساعت غـذا بخورنـد، در اینصـورت حتماً چاق خواهند شد!

من بارها و بارها از زبان افراد برخوردار از اضافه‌وزن شنیده‌ام که می‌گویند؛ خوش به حال فلان کس، همیشه می‌خورد ولی بازهم لاغراست!

شاید یکی از عمده‌ترین دلیل که افراد لاغراندام با وجود خوردن زیاد، چاق نمی‌شوند، رعایت همـین نکتـه مهـم باشـد، هرچنـد ایـن افـراد از الگوهـای بهداشت تغذیه‌ای دیگری هم پیروی می‌کنند.

تحمیل گرسنگی بر بدن تبعات و آسیب‌های بسیاری دارد که ازجمله آن می‌توان به تولید "چرخه مخرب بی‌اعتمادی" اشاره کرد که لازم می‌دانم آن‌را در مبحث روان‌شناسی گرسنگی تقدیم حضور نمایم.

روان‌شناسی گرسنگی

قبلاً اشاره کردیم که مکانیسم گرسنگی یک کارکرد مکانیکی ساده در حوزه فیزیولوژیک نیست، هرچند بستره فعالیت آن در درون فیزیولژی انجام می‌شود، اما خود گرسنگی یک سازوکار کاملاً پیچیده است که با ترکیب عوامل مختلف ذهنی ظاهر می‌شود.

عمده‌ترین بحث مربوط به گرسنگی، جنبه روان‌شناختی آن است تا جنبه فیزیولوژیکی؛ چرا که بیش‌تر موارد آسیب‌شناختی گرسنگی در همین حیطه روان‌شناسی قرار دارد و ضروریست بیش‌تر مطالعات و تلاش‌ها در این نقطه متمرکز شود و برنامه‌های تغییر ناهنجاری در گرسنگی حتماً بایستی در حوزه روان‌شناسی پیگیری شود.

من معتقدم قوانین طبیعت خدشه‌بردار نیستند. اگر در جایی با دژکامی در کارکردهای طبیعی مواجه می‌شویم، یقین داشته باشیم که یکسری مداخلات ناصواب درکاراست. یعنی ما انسانها با اعمال و رفتار خود سبب انحراف درجریان عملکرد طبیعی قوانین طبیعت شده‌ایم. از این‌رو راه‌حل

مسئله هم در نزد ماست، نه در پیش طبیعت. ما فقط بایستی در افکار، احساسات و رفتارها و تعاملات خود با طبیعت، از جمله طبیعت بدن‌مان، تجدیدنظر کنیم.

در مورد گرسنگی نیز، استثنایی وجود ندارد. گرسنگی یک قانون طبیعی برای حفظ حیات موجود زنده است، در شکل طبیعی و عاری از نقص تولید شده توسط ما انسان‌ها، به هیچ وجه پیام‌های نادرست و خطا ارسال نمی‌کند. اگر شاهد پیام‌های خطا در مکانیسم گرسنگی هستیم، مطمئن باشیم که رفتارهای خطا از جانب ما، چنین پیامی را فراخوانی کرده است.

بهتر است ببینیم این اتفاق چگونه واقع می‌شود.

چرخه مخرب بی‌اعتمادی

گرسنگی دادن به بدن از جانب شما، نشانه آشکار بی‌اعتمادی شما نسبت به قابلیت آن در کنترل و مدیریت وظایفش است. چاقی و اضافه‌وزن در گام نخست و بیماری‌های ناشی ازآن در گام بعدی، نتیجه بی‌کفایتی بدن نیست، بلکه حاصل رفتارها واقدامات خود ماست. بدن به‌عنوان فوق‌هوشمندترین دستاورد خلقت که به‌تنهایی با تمامی خلقت برابری می‌کند، نسخه بی‌بدیلی است که به‌طور منصفانه و بدون تبعیض در اختیار همه نوع بشر قرار گرفته است. ولی انسان به‌دلیل محدویت دانش و شناخت خود به این ماشین

فوق‌العاده پیچیده، کارهای عجیبی تحمیل می کند که بالاخره بعد از مدت طولانی تکرار این خطاهای خطرناک، با واکنش‌های بدن به انحاء مختلف روبرو می‌شود. بیماری‌هایی مانند انواع سرطان‌ها وآسیب‌های قلبی – عروقی فقط بخشی از نتایج رفتار خطای انسان با بدن خویش است.

گرسنگی دادن طولانی و مکرر به بدن و غفلت از پیام‌های آن، که ناشی از بی‌اعتمادی به قابلیت بدن در تشخیص نیازهایش می‌باشد، بعد از مدتی چرخه مخرب زیر را تولید می کند:

نخوردن غذا به هنگام گرسنگی و عادت به چنین رفتاری (بنا به هردلیل)، موجب خواهد شد که یک الگوی کارکردی ناصواب و خطا در"تفکر ناهوشیار" فرد نسبت به غذا شکل بگیرد. درواقع فشار هوشیارانه راجع به غذا، با ایجاد تغییر نروشیمیایی نیرومند در مغز فرد، سبب خواهد شد ضمن این که مغز سیگنال یا پیام‌های گرسنگی نادرست وگمراه کننده بفرستد، هم‌چنین فرد را به خوردن هوس‌آلود و لذت‌طلبانه افراطی و کنترل‌ناپذیر در هنگام غذا خوردن، تحریک نماید، که اصطلاحاً تغذیه "بینج" گفته می‌شود.

وقتی بدن بعد از مدتی دچار گرسنگی می‌شود، با ارسال سیگنال نیاز خود را به شما اعلام می کند. البته این کار به‌آرامی شروع می‌شود و با گذشت زمان

بر تعداد و شدت آن اندک اندک افزوده می‌گردد، تا در هر حال حواس شما را به خواسته واقعی خود جلب کند. اما اگر شما به هردلیلی (می‌خواهید وزن کم کنید، سرتان شلوغ است و مشغول کار هستید، به غذا دسترسی ندارید، و...) در مقابل پافشاری و التماس بدن برای خوردن، مقاومت کردید و پاسخ لازم (غذا)را ندادید، درواقع پایه بی‌اعتمادی به بدن‌تان را بنا کردید؛ یعنی با بی‌توجهی به سیگنال گرسنگی، به بدن خود اعلام می‌کنید؛ "تو صلاحیت تشخیص آن‌را نداری که کی و چه وقت غذا بخورم، بلکه این من هستم که می‌توانم زمان درست تأمین انرژی را تشخیص بدهم."

با این پاسخ، بدن به‌عنوان یک سامانه فوق‌هوشمند، نمی‌تواند از مسئولیت‌های خود در قبال اندام‌های درونی خویش، غافل بماند و نیازهای حیاتی آن‌ها را ندیده بگیرد، بنابراین وقتی مشاهده می‌کند، نتواسته است از طریق قانونی و درست به نتیجه برسد، از ابزارهای پتانسیلی یا نهفته خود جهت رسیدن به هدفش استفاده می‌کند.

یکی از آن‌ها همان‌طور که گفتیم واکنش بیولوژیکی برای فعال‌سازی "مود حیات" یا سازوکار چربی‌اندوزی می‌باشد.

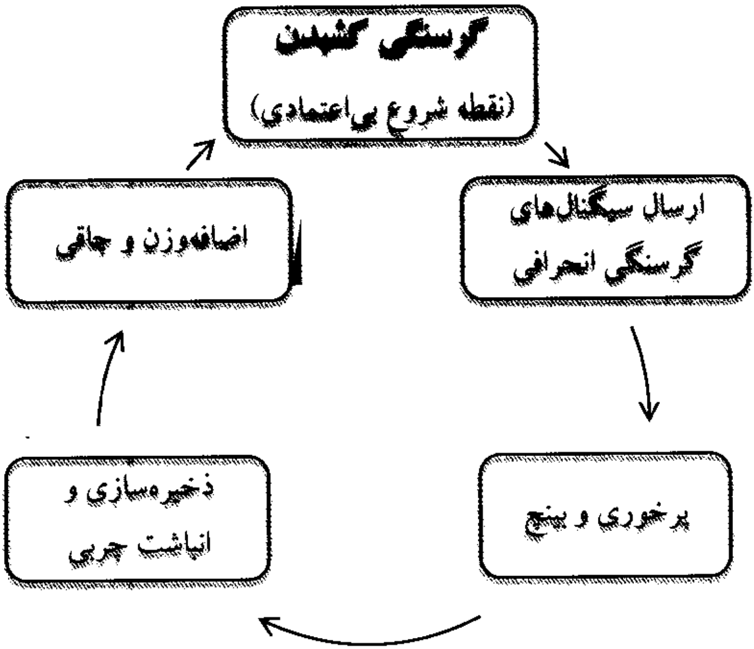
در شیوه دیگر، به‌علت عدم پاسخ‌گویی به سیگنال‌های گرسنگی، یکسری تغییرات نروشیمیایی با دخالت سامانه ناهوشیار ذهن، به‌وجود می‌آید. این

تغییرات نروشیمیایی مطابق فرامین بخش ناهوشیار ذهن، سیگنال‌های گرسنگی خطا و انحرافی از جمله وسواس نسبت به مواد غذایی و احساس سیری‌ناپذیری، و... به‌وجود می‌آورد.

از این مرحله به بعد که ذهن ناهوشیار وارد چرخه تولید گرسنگی شده است، می‌توان انتظار همه‌گونه ناهنجاری تغذیه‌ای را از فرد انتظار داشت، چراکه فرامین بخش ناهوشیار ذهن فوق‌العاده پیچیده می‌باشد.

لذا، بدن که اکنون نسبت به صلاحیت ومسئولیت‌پذیری شما دچار ناامیدی شده، با شیوه‌های فوق به‌منظور تضمین انرژی ضروری خویش، شما را در هنگام دست‌یابی به غذا، به پرخوری و تغذیه "بینج" سوق می‌دهد، که حاصل آن انباشتن حجم عظیمی از کالری یا گلوکز در جریان خون خواهد بود.

وجود مقدار زیادی گلوکز در جریان خون ، طبیعتاً به همان میزان هورمون انسولین جهت جذب گلوکز و تبدیل آن به گلیکژن یا سلولو چربی ذخیره در بافت‌های سلولی و چربی را، فرا می‌خواند. و درست در چنین شرایطی ، بدن شما به انبار ساختن چربی اقدام می‌کند، که اضافه‌وزن و چاقی نتیجه گریزناپذیر آن است. و این‌جا همان نقطه آغازین مصیبت‌های تلخ و مرگبار است.



درحقیقت هرچقدر شما به بدن خود کم‌تر اعتماد کنید، پیام‌ها و سیگنال‌های بدن شما نیزبه همان میزان غیرموثق و فریبنده خواهد شد.

خوشبختانه این سرنوشت قطعی نیست، و شما می‌توانید با تغییر افکار، احساسات و رفتار خود در ارتباط با بدنتان، بالاخص سیگنال گرسنگی و جلب اعتماد مجدد بدن واحترام به شناخت ذاتی و فطری آن، سلامتی خود را تضمین نمایید، بنابراین:

هنگامی که سیگنال گرسنگی جسمی یا گرسنگی واقعی را دریافت می‌کنید، هرگز پاسخ به آن‌را، به تعویق نیاندازید.

گرسنگی عاطفی چیست؟

به چه دلیل شخصی که واقعاً از نظر جسمی گرسنه نیست، یعنی بدن او نیاز به مواد غذایی ندارد، اما سیگنال گرسنگی از جانب معده خود دریافت می‌کند؟

تلاش ما برای پاسخ به این پرسش معنای گرسنگی عاطفی را روشن خواهد ساخت. اگر فردی دچار ناراحتی عصبی، استرس، هیجان، ترس و حالت‌های روحی و روانی دیگری از این نوع باشد، با نوعی حفره یا خلاء روحی- روانی مواجه می‌شود، که نیازمند دریافت پاسخ مثبت و سازنده است تا بتواند بر این نارحتی‌های روحی غلبه کند. یعنی بدن به‌طور طبیعی چنین پاسخی را از ما می‌طلبد.

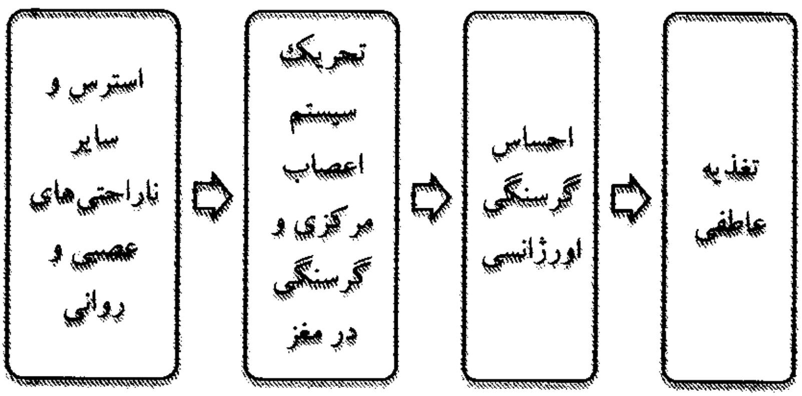
اما با کمال تأسف اکثر ما به‌علل مختلف ازجمله فقدان دانش و معلومات روان‌شناختی، نمی‌توانیم رویکرد سالم و صحیح در پاسخ به نیازهای عاطفی خود را پیدا کنیم. اگر در چنین وضعیتی نسبت به معالجه مناسب حالت روحی- روانی خود اقدام ننماییم، بخش ناهوشیار ذهن وارد عمل شده و به‌منظور پر ساختن حفره عاطفی، با ارسال سیگنال گرسنگی خطا، فرد را به سمت خوردن سوق می‌دهد، تا بدین‌صورت بر ناراحتی‌های ناشی از محرک عاطفی، سرپوش بگذارد.

ازآنجایی که انسان به‌عنوان یک موجود اجتماعی، به‌صورت کم‌وبیش برحسب شرایط و موقعیت‌های زندگی خود، با انواع مختلفی از این نوع محرک‌ها به‌شکل متوالی و مکرر در زندگی روزمره درگیر می‌شود، بناچار اولین وظیفه و مسئولیت هر شخصی درقبال مسائل روحی و روانی کسب شناخت لازم وکافی از آن‌هاست. چرا که در غیر این‌صورت، بدون تشخیص درست مشکلات عاطفی، قادر نخواهیم بود پاسخ مناسبی را برای نیازهای عاطفی‌مان فراهم سازیم. و در نتیجه یکی از پاسخ‌های غلط ما، پر نمودن شکاف‌های عاطفی و روانی زندگی‌مان با مواد غذایی خواهد بود. چون خوردن مواد غذایی از جمله شیرینی می‌تواند با افزایش قند خون و تحریک هیپوفیز مغز منجر به ترشح سروتونین شود که یک ماده شعف‌انگیز طبیعی در بدن می‌باشد.

درهرحال خیلی از افراد قادر به کنترل همه متغیرهای استرس‌آور یا افسرده‌کننده نیستند، و خواسته و ناخواسته در یک چنین وضعیتی درگیر می‌شوند. در نتیجه چنین حالتی، گاهی اوقات فرد به‌طور متوالی و پشت سرهم در طول روز مشغول خوردن به اشکال مختلف می‌شود. اما با وجود این‌همه خوردن، احساس سیری به او دست نمی‌دهد. یادتان باشد اگر شما

جزو این دسته افراد باشید، این نوع خوردن شما را هیچ‌وقت سیر نخواهد ساخت، چرا که اساساً گرسنه نیستید تا این‌که سیر شوید.

اگر هم‌اکنون به حافظه خود رجوع کنید، اوقات زیادی را در زندگی به‌خاطر خواهید آورد که وقتی دچار استرس، افسردگی، بگومگو با دیگری، احساس شکست، غم، ناراحتی، و... بودید، اندکی بعد از آن دچار احساس گرسنگی عصبی یا عاطفی شدید، و بدون این‌که توجه کرده باشید، مشغول خوردن شده‌اید، درحالی‌که از این نوع خوردن هیچ‌وقت احساس سیری هم کسب نکرده‌اید.



آزردگی‌ها و عوالم روحی برای درمان نیاز به مهر و محبت به خویشتن با افکار مثبت و سازنده است، و تحت هیچ شرایطی نمی‌توان به‌وسیله خوردن غذا حتی بهترین، لذیذترین و محبوب‌ترین غذاها، این عواطف را پاسخ درخور و مناسب داد. شما نمی‌توانید در جهان به این بزرگی با تنوع بی‌شمار مواد غذایی، خوراکی پیدا کنید که بتواند جای خالی محبت را پر کند!

تشخیص تفاوت میان گرسنگی جسمی و عاطفی

تشخیص تفاوت میان گرسنگی جسمانی و گرسنگی عاطفی، برای افراد مبتدی کار سخت و پیچیده‌ای است. اما این سختی اصلاً به معنی نومیدی و کنار گذاشتن هدف مقدسی نیست که در پیش گرفته‌اید. هرکار بزرگ و بااهمیتی امتیاز خودش را دارد. شما با تلاش و دقت خودتان و با استفاده از آموزش‌هایی که در این کتاب تقدیم حضور می‌شود، حتماً خواهید توانست تفاوت میان دو نوع گرسنگی را بیابید و برای هرکدام پاسخ مقتضی خود را بدهید. اما در عین حال برای کسانی که علاقه‌مند باشند در سامانه تغذیه هوشمند www.hoshyar4.com اینجانب برنامه‌ها وتمرینات لازم در این خصوص را تقدیم خواهم داشت.

درخصوص تمیز میان گرسنگی عاطفی و جسمی ضمن توجه به ابعاد شخصی موضوع که بسیار حائز اهمیت است، شما می‌توانید با دقت و توجه در دو نکته مهم زیر تفاوت آن‌دو را شناسایی کنید:

۱. **گرسنگی عاطفی یا سایکولوژیکی به‌صورت ناگهانی ظاهر می‌شود، وکاملاً جنبه تهاجمی دارد و خواهان ارضاء فوری می‌باشد. درحالی‌که گرسنگی جسمی، به‌صورت تدریجی و اندک‌اندک ظاهر می‌شود وتحمل درد آن نیز آسان‌تر است.**

گرسنگی جسمی، به‌صورت آرام و کاملاً تدریجی با غار وغورهای ملایم در شکم شروع می‌شود و با گذشت زمان بر عمق و شدت آن افزوده شده و بالاخره ناپدید می‌شود. اگر به این نوع گرسنگی در طول فاصله‌ای که ظاهر شده و غروب می‌کند، پاسخ ندهید و هم‌چنان داد و فریادهای آن‌را نشنیده بگیرید، بعد از گذشت مدتی، به‌تدریج دچار اندکی سستی یا حتی احساس دلتنگی، یا عصبانیت و یا خستگی خواهید شد. ندیده گرفتن این نوع گرسنگی با عث روشن شدن سوئیچ "مود بقاء" می‌شود.

لازم است دقت کنید و مراقب سیگنال‌های بدنی خود در خصوص گرسنگی جسمانی باشید، با تمرین خواهید توانست این "اشارات" بدنی

را متوجه شوید. سیگنال‌های گرسنگی جسمی درواقع علامت اتمام انرژی و نیاز به سوخت می‌باشد.

اما همان‌طور که گفته شد، سیگنال‌های تهاجمی گرسنگی عصبی، یک نوع اعوجاج روحی می‌باشد که توسط بخش ناهوشیار ذهن تولید می‌شود و لازم است دقت زیادی به‌خرج دهید، با خوردن مواد غذایی در دام آن نیفتید.

۲. فردی که گرسنگی عاطفی دارد با خوردن غذا، سیر نمی‌شود؛ ولی گرسنگی جسمی، با خوردن غذا کاملاً رفع می‌شود.

اگر دائماً مشغول خوردن هستید و هیچ‌وقت احساس سیری به شما دست نمی‌دهد، یقین بدانید که، گرسنگی شما جسمی نیست و هیچ نیازی به خوردن غذا نیست؛ چیزی که شما نیاز دارید، تغییر دادن عواطف و احساسات‌تان است. وقتی که گرسنگی شما به‌خاطر احساسات غذایی است (یا حداقل سرپوش گذاشتن موقتی بر احساسات بد)، هیچ نوع و مقداری از غذا، قادر نخواهد بود، احساس گرسنگی را فریب دهد وآن‌را خاموش سازد. درد ناشی از این نوع گرسنگی، سیگنال یا پیام رنجوری روح وروان شماست، نه جسم‌تان.

تقدیم به همسرم الهام که در به وجود آمدن

این اثر همراه و همدل من بودند

شاخص گرسنگی- سیری

دراین بخش می‌خواهم ابزار بسیار مهم و جالب توجهی را به شما معرفی کنم که می‌تواند در مدیریت رفتار تغذیه‌ای، نقش قابل ملاحظه و تعیین‌کننده‌ای داشته باشد. این ابزار **شاخص گرسنگی – سیری** نام دارد. شاخصی که در پرتو تمرین و تکرار و توجه لازم به آن در طی یک دوره کاهش وزن، قادر خواهید بود وقت دقیق و طبیعی تغذیه را بشناسید. این شناخت بدان معناست که شما خواهید دانست دقیقاً چه هنگامی غذا خوردن را شروع نمایید و چه موقعی دست ازخوردن بکشید. دامنه این شاخص از عدد ۱ تا عدد ۱۰ درجه‌بندی شده است. در روی نقطه ۱ شخص از لحاظ شدت گرسنگی دچار گرسنگی درجه یک بوده و حالت غش و ضعف جسمی به او دست می‌دهد. درآن‌سوی دامنه این شاخص، عدد ۱۰ قرارداد و بدین معناست که در هنگام تغذیه شخص به‌قدری غذا خورده که حالت تهوع به او دست داده است.

توضیح اعداد واقع بر روی شاخص گرسنگی

۱. حالت غش و ضعف جسمی
۲. گرسنگی آتشین و پر حرص و ولع برای خوردن
۳. گرسنگی زیاد
۴. **گرسنگی ملایم**
۵. **خنثی(نه سیر، نه گرسنه)**
۶. **احساس سیری ملایم و شیرین**
۷. سیری کامل
۸. پرخوری و انباشتن شکم
۹. نفخ معده وشکم
۱۰. حالت تهوع

افراد مختلف نسبت به همدیگر در زمینه تجربه کردن درجات مختلف گرسنگی و سیری تفاوت دارند و تجربیات مختلفی را از شاخص‌های فوق گزارش می‌دهند و برخی مواقع حقیقتاً این موضوع جنبه شخصی دارد و نمی‌توان نشانه‌های مربوط به یک فرد را به دیگری تعمیم داد. اما درعین‌حال

برخی علائم و نشانه‌های عمومی و آشکار نیز وجود دارد، و همان‌هایی است که در روبروی اعداد و درجات گرسنگی و سیری ذکر شده است.

تسلط کامل به تشخیص این نشانه‌ها و علائم در خویشتن، به میزان دقت و تمرین شما در کنار دانش و اطلاعاتی خواهد بود که به‌دست می‌آورید.

یعنی این‌که دانستن این مطالب و خواندن آن‌ها بدون تمرین عملی کمک اساسی برای کسب مهارت نخواهد کرد.

با دقت در نمودار گرسنگی- سیری متوجه می‌شوید که درجات وسطی نمودار بایستی محور دقت و توجه‌تان باشد. یعنی درجات ۴، ۵ و ۶ که محدوده عملیات تغذیه سالم و بهنجار می‌باشند.

افرادی که تغذیه بهنجار یا بهداشتی دارند، همیشه سعی می‌کنند در وضعیت درجه ٤ یا **گرسنگی ملایم** غذا بخورند و آن‌را به تأخیر نیاندازند. و در وضعیت درجه ٦ یا **احساس سیری ملایم و شیرین**، غذا خوردن را متوقف سازند.

ولی اگر شخصی به هر دلیلی و به‌صورت مکرر و برحسب عادت در وضعیت گرسنگی درجه ۳ یا **گرسنگی زیاد**، تغذیه کند، نباید توقع کنترل

کامل بر فرایند غذا خوردن را داشته باشد، به احتمال زیاد در هنگام تغذیه در وضعیت **۷** و **۸** از خوردن خواهد بود.

افرادی هم هستند که برحسب پیروی از دستورات رژیم‌های غذایی کم‌کالری و یا سخت‌گیرانه غالباً سعی دارند روی درجه عمدتاً **۲** و **۳** غذا خوردن را شروع کنند. در این شیوه تغذیه این افراد به‌طور قطع دچار حالت **بینج (پرخوری)** شده و کنترل لازم را در جریان خوردن از دست می‌دهند، فلذا در وضعیت **۸** و **۹** دست ازخوردن غذا برمی‌دارند.

دسته‌ای از افراد هستند که به‌دلیل درگیری شدید در رژیم‌های غذایی سخت‌گیرانه و رفتارهای کفاره دهنده یا جبران‌کننده به بیماری *بی اشتهایی* عصبی گرفتار می‌شوند (خیلی از این افراد حتی متوجه بیماری خودشان نیستند)، و به همین دلیل در وضعیت گرسنگی درجه **۱** تغذیه می‌کنند و رفتار متعادل در تغذیه ندارند. بدن‌شان همیشه با کمبود انرژی مواجه است و خود این افراد یا اطرافیانشان ضروریست درخصوص یاری به آن‌ها اقدام فوری و جدی به‌عمل آورند. و سپس به اجرای برنامه‌های کاهش وزن و تغذیه متوازن رفتاری اقدام نمایند.

در گروه فوق افرادی هم هستند که دچار بیماری گرسنگی عصبی هستند و پیوسته مشغول خوردن می‌باشند احساس سیری به آن‌ها دست نمی‌دهد.

برخی مواقع در هنگام تغذیه آن‌قدر مواد غذایی جذب بدن خویش می‌کنند، که دچار سیری نوع ۱۰ می‌شوند و حالت تهوع به آن‌ها دست می‌دهد. این افراد نیز حتماً لازم است در خصوص مدیریت ناهنجاری تغذیه‌ای جدی باشند. و سپس برنامه‌های کاهش وزن رفتاری را دنبال کنند.

تغذیه به سبک "بینج"

کلمه "بینج" در فرهنگ لغت انگلیسی به‌معنی عیش و نوش افراطی یا نوعی زیاده‌روی در خوردن و آشامیدن می‌باشد. در مورد اکثریت افراد، تغذیه بینج به‌گونه‌ای رفتار بی‌ضرر می‌باشد، چون نوعی زیاده‌روی ساده می‌باشد که در برخی وعده‌های غذایی واقع می‌شود.

اما در مورد تعدادی از اشخاص، تغذیه بینج جنبه مرضی و ناهنجاری تغذیه‌ای به‌خود می‌گیرد که عمدتاً با فقدان کنترل بر خوردن مشخص می‌شود.

دو مشخصه عمومی و کلی تغذیه بینج عبارتند از:

۱. **خوردن، در دوره زمانی ناپیوسته.** برای مثال در هر دو ساعت یک‌بار غذا خوردن. میزان غذایی که این افراد مصرف می‌کنند

به‌طور قطع و یقین بسیار بیش‌تراز غـذایی اسـت کـه اکثـر افـراد در یک دوره زمانی مشابه، و تحت شرایط مشابه می‌خورند.

۲. **احساس فقدان کنترل بر خوردن در طول فرایند تغذیه**. یعنی این احساس که ناتوانی در جلوگیری از خوردن یا متوقف سـاختن آن، یا این‌که چه چیزی را و چگونه، و چقدر باید خورد.

برخی ویژگی‌های یک فرد بینج

- به‌طور تصادفی هر غذایی را که به‌دست بیاورد، داخـل دهـان خـود می‌گذارد. گاهی اوقات حتی بدون جویدن آن‌را قورت می‌دهد.
- در هنگام تغذیه در لحظات ابتدایی غـذا فـوق‌العـاده لـذت‌بخـش و شعف‌انگیز است. ولی مدت زیادی سپری نشده با احسـاس گنـاه و انزجار از خویشتن، مواجه می‌شود.
- سـرعت *تغذیـه*. نوعـاً افـراد در طـول دوره بیـنج، بـه‌سـرعت غـذا می‌خورند، تقریباً با سرعتی دو برابر افراد معمولی.
- سراسیمگی. برخی از این افرادآرامش نامتوازنی دارند یا درجریـان خـوردن سراسـیمه و بیقـرار هسـتند. نسـبت بـه غـذا احسـاس ویـار می‌کنند همان نیروی قدرتمندی که آنانرا بـه سـوی خـوردن سـوق می‌دهد.

- تغذیه مخفیانه. از مشخصه بارز این افرداد تغذیه در خفا و به‌دور از چشم دیگران می‌باشد. این افراد به‌قدری از تغذیه بینج خود شرم‌سار می‌شوند که سعی می‌کنند به جای خلوت بروند و غذا بخورند. و البته وقتی در حضور دیگران هستند نسبتاً نرمال غذا می‌خورند.

کلید طلایی دوم

غذایی را بخورید که دلتان می‌خواهد

در آزمایش شگفت‌انگیزی که سال ۱۹۳۰ توسط دانشمندان در مورد گروهی از کودکان نوپا اجرا شد، اهمیت حق انتخاب آزادانه و منطبق با میل مواد غذایی، روشن شد. در این آزمایش بیست‌وهفت امکان دست‌یابی به غذاهای متنوع و مختلف از بستنی یخی گرفته تا خوراک اسفناج را برای کودکان فراهم ساختند. دراصل به کودکان اجازه داده شد در طول یک دوره سی روزه برمبنای هوشمندی ذاتی بدن‌شان از هر غذایی که دلشان خواست و هروقت مایل بودند، و هرچقدر خواستند، بخورند. نتیجه آزمایش حیرت‌انگیز و باورنکردنی بود و می‌تواند برای همه درس‌آموز باشد؛ بعد از یک ماه تغذیه به شیوه فوق، کودکان به‌طور طبیعی به یک رژیم غذایی کاملاً متعادل و سالم دست یافتند!

البته مشابه این اتفاق در جهان واقعی و خارج از کنترل‌های آزمایشگاهی نیز پدید می‌آید. اتفاقی که همه خانم‌های باردار آن‌را تجربه می‌کنند؛ دوره بارداری، با ویار به انواع مواد غذایی و خوراکی‌های عجیب توأم است. حکمت این‌که یک خانم باردارخوردن هر چیزی، از بستنی یخی گرفته تا چیپس پیازترش را هوس می‌کند، در جهان شگفت‌انگیز بدن او نهفته است. در این دوره بدن به‌منظور "پرورش جنین" به همه چیز نیاز پیدا می‌کند و آن‌را با زبان ویار سیگنال می‌دهد.

گفتیم بدن موجود هوشمندی است و اگر بگوییم، هوشمندترین موجود هستی است، اغراق نکرده‌ایم. بدن در نسخه اولیه و طبیعی خودش بی‌بدیل است و کاملاً عاری از خطا و اشتباه در اجرای وظایف و کارکردهایش می‌باشد. او نیازهای خودش را به‌خوبی می‌شناسد و سامانه‌های مخصوصی برای بیان و اظهار نیازهای خود داراست. اما ازآنجایی‌که "طبیعت" به‌طور کلی به‌وسیله ما انسان‌ها مورد تعرض و دستکاری قرار گرفته، بدن نیز به‌مثابه جزئی از طبیعت، مستثنی ازاین وضع نبوده و نیست. انسان‌ها به‌دلایل مختلف طبیعت بدن خود را مورد تعرض قرار داده و اصول غیرطبیعی را بر کارکردهای آن تحمیل ساخته‌اند که بدون قطع تبعات تلخی به‌دنبال داشته و دارد.

تأثیر ذهنیت منفی به غذا

در مورد همین موضوع تغذیه غالباً به ما گفته شده (به‌وسیله رژیم‌های غذایی، رسانه‌ها، مؤسسه‌ها، دوستان و....) و یا خودمان باور داریم که برخی از غذاها خوب و برخی دیگر بد هستند! و لذا مطابق این باور نسبت به برخی غذاها ذهنیت مثبت و نسبت به برخی ذهنیت منفی پیدا کرده‌ایم، و البته در عمل نیز این گرایش ذهنی خود را با خوردن غذاهای خاص و یا پرهیز از برخی دیگر ، نشان می‌دهیم.

بدیهی است وقتی یک نوع ماده غذایی از نظر ما بد تلقی شود، با دیدن یا شنیدن اسم آن دچار احساس خاصی می‌شویم؛ و اگربخواهیم از آن بخوریم، و یا شخصی در مجاورت ما از آن ماده غذایی بخورد، دچار واکنش منفی در بخش ناهوشیار ذهن خود می‌شویم، و در نتیجه در تعادل طبیعی بین بدن وآن ماده غذایی نوعی اختلال به‌وجود می‌آید. درنتیجه چنین اختلالی، سامانه دفاعی بدن به‌صورت ناهوشیار با آن ماده غذایی به‌مثابه یک ماده خارجی و عنصر نامطلوب برخورد کرده، و در صورت ورود آن به بدن، یا بخش اعظم آن‌را دفع می‌نماید و یا به‌صورت سلول‌های چربی(که مصرف آنی ندارد) ذخیره می‌کند. بدین‌ترتیب، غذایی که دلخواه

مقدمه:

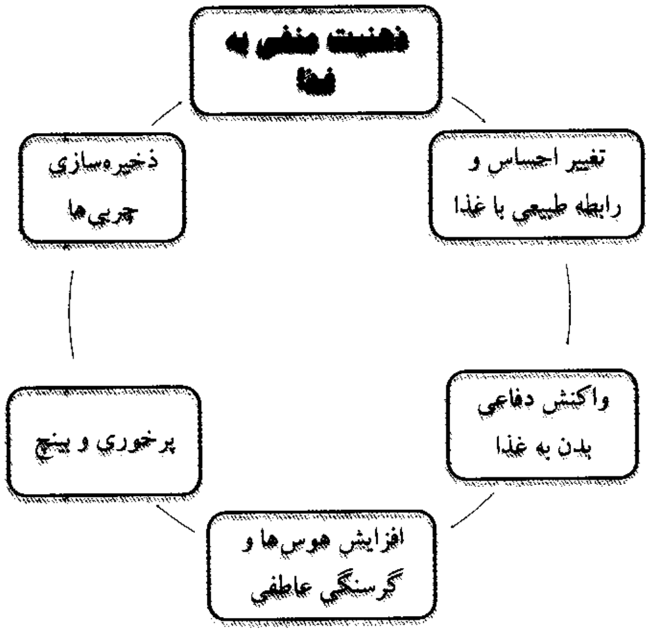
در این کتاب سعی دارم با ارائه یکسری مباحث کاملاً علمی و کاربردی در زمینه موضوعاتی که پایه واساس عادت‌های درست و سالم تغذیه را تشکیل می‌دهند، شما عزیزان را مساعدت کنم تا نخست با کسب دانش و آگاهی و سپس با اجرای آن در جریان زندگی‌تان، برای همیشه از شر چربی‌های مازاد رهایی پیدا کنید.

به این منظور چهار کلید طلایی که درحقیقت چهار قانون بنیادین رفتار تغذیه‌ای سالم را تشکیل می‌دهند، خدمت شما به ساده‌ترین زبان ممکن توضیح می‌دهم. بایستی این نکته را تذکر بدهم که این چهار کلید طلایی به‌صورت سیستمی عمل می‌کنند و شما عزیزان که قصد استفاده از آن‌ها را دارید باید بدانید هر کلید کاملاً در ارتباط تنگاتنگ و ارگانیک با سه کلید دیگر عمل می‌کند. آن‌ها حلقه‌های زنجیر به‌هم پیوسته هستند که وقتی در راستای هم اجرا شوند، به‌طور قطع و یقین ضمن کاهش وزن دائمی، سلامت جسمی و روانی شخص را تضمین خواهند کرد.

عزیزانی که به هردلیل قادر نباشند به‌طور کامل از این چهار کلید طلایی بهره کافی ببرند، می‌توانند با مراجعه به سایت ***سامانه تغذیه هوشمند***

ما نبوده ولی بنا به ضرورت (دستورات رژیم غذایی) خورده‌ایم، "نقش تغذیه‌ای" خود را به‌طور طبیعی در بدن ایفا نخواهند کرد.

دقیقاً به همین دلیل است کسانی که به رژیم‌های غذایی برخلاف میل طبیعی و نیاز بدن خود می‌پردازند، هیچ تأثیر قابل ملاحظه و ماندگاری از این اقدام خود کسب نمی‌کنند. این دسته افراد دائماً احساس گرسنگی می‌کنند. فقط به‌دلیل این‌که آن‌چه خورده‌اند نه فقط گرسنگی جسمی آن‌ها را پاسخ نداده، بلکه با تزریق نوعی استرس، خود را درگیر گرسنگی عاطفی نیز ساخته‌اند. فلذا در فواصل زمانی کوتاه‌تر نسبت به بقیه افراد گرسنه می‌شوند. این‌گونه استمرار گرسنگی بالاخره مقاومت آن‌ها را می‌شکند و مجبورشان می‌سازد که دستورات رژیمی را کنار بگذارند و به خوردن رو بیاورند. که البته خیلی از اوقات این خوردن شکل بینج و پرخوری به‌خود می‌گیرد.



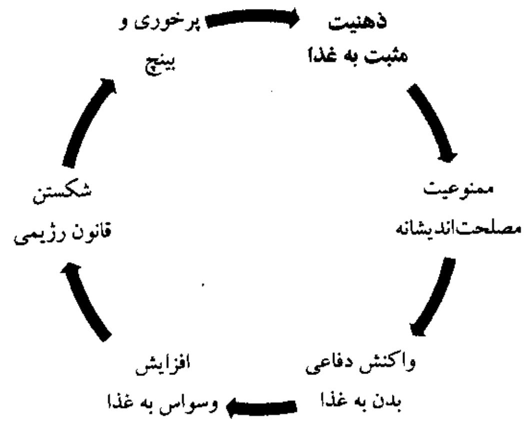
تاثیر ذهنیت مثبت به غذا

از سوی دیگر ممکن است گرایش ذهنی ما نسبت به یک ماده غذایی مثبت باشد، و واقعاً از خوردن آن لذت ببریم و کاملاً مورد علاقه‌مان باشد، اما بنا به ضرورت‌هایی از جمله دستور پزشک، یا به‌خاطر برنامه رژیم غذایی خاص و یا برمبنای مصلحت‌اندیشی خودمان، غذای مورد علاقه خود را نخوریم. در این حالت نیز مثل مرحله قبل، تعادل طبیعی رابطه بدن با غذای مذکور دچار اختلال می‌شود. به‌جای این‌که نسبت به "غذای ممنوعه"

بی‌میل شوید، وضعیت برعکس خواهدشد واین غذا دائماً برایتان جذاب‌تر خواهد شد، و همیشه جلوی چشم‌تان ظاهرخواهد شد، و بالاخره هرچقدر این محرومیت طولانی شود، میل شما نسبت به آن بیش‌تر شده و جزو غذاهای آرمانی‌تان تلقی خواهد شد.

کشمکش درونی میان قصد و نیت مثبت شما برای حفظ سلامتی با پرهیز از غذاهای مثلاً پرچرب و پرکالری از یک طرف و کشش و فشار نفس و جسم‌تان از سوی دیگر به‌عنوان پیام‌های زیستی و بیولوژیکی برای خوردن همان غذا، پس از مدتی خسته‌کننده می‌شود. هیچ‌کدام از این نیروهای متخاصم که حاضر به تسلیم شدن نیستند، شما را به‌شدت دچار مشکل می‌سازند. در مورد ۹۰٪ افراد پس از مدتی مقاومت و پرهیزکردن با کمک قدرت اراده، بالاخره در مقابل قدرت نیروی حیاتی فیزیولوژی، عقب نشسته و به خواهش طبیعی بدن خود، خوردن غذای ممنوعه رو می‌آورید.

بالاخره نیروی غریزه، بر نیروی مصلحت‌اندیش غلبه می‌کند و شما را ناچار می‌سازد از آن ماده غذایی بخورید و بیش‌تر اوقات این خوردن به‌صورت وسواسی و سیراب‌ناپذیر انجام می‌شود، که حاصل آن خوردن مقدار زیادی مواد غذایی بیش از نیاز طبیعی بدن، و اندوختن کالری‌های مازاد به‌صورت چربی خواهد بود.



بهرحال رویکردهایی از این قبیل که به‌وسیله رژیم‌های غذایی تجویز می‌شوند، همه شکست‌خورده هستند و اگر تعداد معدودی اشخاص با سماجت و سرسختی مقاومت نموده و نیروهای طبیعی بدن خود را سرکوب می‌سازند، به‌طور قطع و یقین دچار درجات بالای ناهنجاری‌های تغذیه‌ای از جمله بی‌اشتهایی عصبی می‌شوند. هم‌چنین نسبت به وزن بدن، شکل اندام و تغذیه خود مشغولیت ذهنی افراطی و بیمارگونه پیدا می‌کنند، که مباحث مربوط به ناهنجاری‌های تغذیه‌ای را در کتاب ناهنجاری‌های تغذیه‌ای مطرح ساخته‌ایم.

اما هنگامی که تلاش می‌کنید مطابق نیاز طبیعی بدن‌تان عمل کنید و با اعتماد به هوشمندی ذاتی بدن خویش، غذا بخورید، شرایط برای شما همانند کودکان مورد آزمایش خواهد بود. ذهنیت خود را نسبت به مواد

غذایی تغییر می‌دهید و با همه مواد غذایی آشتی می‌کنید، یعنی به معرفت ذاتی بدن خود اعتماد نموده و به ندای درونی بدن خود گوش می‌سپارید.

با این رفتار ضمن این‌که از تنش روحی و روانی(که قبلاً در رژیم‌های غذایی تجربه می‌کردید) رها می‌شوید، بلکه احساس تقصیر و گناهی را که در کنار گذاشتن فرامین رژیم غذایی داشتید را، تجربه نخواهید کرد.

با انجام یک چکاپ پزشکی و کسب شناخت نسبت به وضعیت سلامتی خودتان، می‌توانید با یک ماه اعتماد به بدن‌تان و خوردن از غذاهای دلخواه خودتان مطابق چهار اصل طلایی این کتاب، ضمن این‌که لذت واقعی از غذاها را خواهید برد بلکه، بدن‌تان از زندان چربی‌های مازاد رها خواهد شد.

اکنون که به این‌جا رسیدیم، دلم می‌خواهد یک گام بلند برداریم و یک کار انقلابی بکنیم!

ممکن است قبل از این، مطابق دستور برخی رژیم‌های غذایی و برخلاف میل وخواسته خود، قفسه‌های کابینت آشپزخانه خود را از مواد غذایی پرچرب، شکر و کربوهیدارت‌ها خالی ساخته باشید. اگر از امروز قصد دارید مطابق برنامه‌های تغذیه چهار کلید طلایی تغذیه کنید، هیچ ماده غذایی ممنوعه برای شما وجود خارجی ندارد!

اکنون آزاد از زندان هرگونه رژیم غذایی هستید!

به‌محض این‌که مطالعه مطالب این کتاب را به پایان رساندید، ازشما می‌خواهم به یخچال و کابینت خود نگاه بکنید وتمام غذاهای ممنوعه به‌وسیله رژیم‌های غذایی را از گنجه بیرون آورده و با آسودگی خاطر نوش جان کنید!!

فقط به دستور میل طبیعی خود عمل کنید. هیچ‌گونه غذایی را به بدن‌تان تحمیل نسازید. بگذارید برای اولین بار در زندگی‌تان، این غریزه و نفس طبیعی و خدادادی، از دست امر و نهی‌های کاذب نجات یابد.

برنامه قبلی رژیم غذایی را مچاله کرده، داخل سطل زباله بیاندازید!

با ماست کم‌چرب خداحافظی کنید، مگراین‌که خوردنش را دوست داشته باشید!

با نوشابه‌های رژیمی خداحافظی کنید، مگراین‌که خوردنش را دوست داشته باشید!

اگر دل‌تان خوردن تکه‌ای کیک خوشمزه و شیرین پشت ویترین‌های قنادی‌ها را هوس کرده ، پس، بسم‌الله.

اگر برای خوردن غذای خورشتی لذیذ، لحظه‌شماری می‌کردید، خوب، هم اکنون وقتشه. یا خودتان یک غذای خورشتی مورد علاقه‌تان و از بیرون آن‌را سفارش بدهید.

و اگر....

توصیه من به شما این است؛ تا وقتی **"واقعاً گرسنه"** هستید، بخورید و بیاشامید و از زندگی خود لذت ببرید. یادتان باشد، این خوردن مواد غذایی و نعمت‌های حلال خداوند نیست که موجب چاقی و چربی در بدن شما می‌شود؛

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ لاَ تُحَرِّمُواْ طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللّهُ لَكُمْ وَلاَ تَعْتَدُواْ إِنَّ اللّهَ لاَ يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ (سوره المائده؛ آیه ۸۷)

ای کسانی که ایمان آورده‌اید چیزهای پاکیزه‌ای را که خدا برای [استفاده] شما حلال کرده حرام مشمارید و از حد مگذرید که خدا از حدگذرندگان را دوست نمی‌دارد.

بلکه غفلت، بی‌توجهی، تعدی‌گری من و شما از فرمان خواسته‌ها و نیازهای طبیعی وخدادادی است که اسباب تلخکامی، و بیماری و رنجوری را برای‌مان مهیا ساخته است. با بدن‌تان آشتی کنید و به پیام‌های طبیعی آن

گوش بسپارید تا ببینید چگونه چربی‌های شما ذوب می‌شوند. به‌دستور بدن‌تان، چربی‌ها همانند برف در مقابل آفتاب تابستان ذوب خواهند شد.

فقط عمل کنید حتی اگر باور ندارید.

از امروز به بعد برای شما هیچ محدودیتی وجود ندارد، تا همیشه.

و اگر واقعاً می‌خواهید به خوردن برخی خوراکی‌ها **نه** بگویید، سعی کنید به خوردن بیش از حد اقلام غذایی دارای شکر و چربی‌های هیدروژنه، نه بگویید.

دسته‌بندی غذاها

اگر از شما سئوال شود که غذاهای مورد علاقه‌ات چیست؟ شاید نتوانید بیش از چند مورد را مثال بزنید. اما پیشنهاد من این است که به‌منظور شناسایی غذاهای مورد علاقه خود، سعی کنید نخست تمام مواد غذایی را که در طی مدت یک ماه مصرف می‌کنید را بدون توجه به علاقه و رغبت شخصی خود فهرست کنید وآن‌ها را روی کاغذ بیاورید. ممکن است در بین آن‌ها غذاهایی باشند که مدتی‌ست نخورده‌اید، ولی جزو غذاهای دلخواه‌تان هستند، آن‌ها را هم به فهرست خود اضافه کنید. تا جایی که می‌توانید فهرست خود را کامل‌تر سازید.

سپس غذاهای مورد علاقه خود را مشخص ساخته و سعی کنید آن‌ها را براساس میزان علاقه خود رتبه‌بندی کنید. این رتبه‌بندی می‌تواند بین ۱ تا ۱۰ باشد و یا برحسب درصد دسته‌بندی شود. یعنی غذا یا غذاهایی را که فوق‌العاده دوست دارید و از خوردن آن‌ها بیش از اندازه لذت می‌برید را در رتبه یک یا ۱۰۰ ٪ قرار دهید، و به همین ترتیب بقیه غذاها را رتبه‌بندی نمایید تا به غذاهایی برسید که کم‌ترین علاقه را به آن‌ها دارید.

اما هرگز غذاهایی را که علاقه‌ای به آن‌ها نداشته و از خوردنش نفرت دارید، جزو فهرست خود نگنجانید.

یادتان باشد، علاقه انسان یک امر نسبی است و نه مطلق. همه چیز در حال تغییر است و انگیزه‌ها و علایق شما نیز با تغییرشرایط کنونی بدن‌تان، دگرگون خواهد شد. بنابراین بعد از مدتی که بدن شما مطابق چهار اصل طلایی رو به تغییر گذاشت، سعی کنید فهرست دیگری از مواد غذایی را تهیه و رتبه‌بندی تازه‌ای فراهم نمایید. یقین بدانید بعد از گذشت مدتی، خیلی از غذاها که هم‌اکنون نسبت به آن‌ها احساس خوبی ندارید، غذای مطلوب‌تان خواهند شد.

کلید طلایی سوم

هوشیارانه غذا بخورید، از لقمه خود لذت ببرید...

تغذیه هوشیارانه چیست؟

هوشیارانه خوردن غذا با وجود این‌که رویکرد خیلی ساده است، اما هم‌سو و در کنار رعایت دو قانون گذشته می‌تواند نقش انکارناپذیری برای کاهش وزن و کسب سلامتی شما ایفا کند. این شیوه به‌واسطه کاهش وزن و بهبود مکانیسم گوارش نه فقط به سلامتی جسمی انسان یاری می‌رساند، بلکه ذهن و اندیشه فرد را نیز کاملاً بهبود می‌بخشد. چرا؟ به‌دلیل این‌که، خوردن هوشیارانه لقمه‌ها توأم با توجه ورزیدن و مواظبت نمودن، شکلی از معالجه فعالانه است. در حقیقت فرایند هوشیارانه جویدن لقمه‌ها بازی کردن با غذا و تطویل زمان تغذیه نیست، بلکه دستورالعمل درمان به‌وسیله تغذیه است!

www.hoshyar4.com از مشاوره‌ها و راهنمایی‌های لازم دراین خصوص بهره‌مند شوند.

مطالبی که در این کتاب و یا در سایت اینجانب برای کاهش وزن ارائه می‌شود، بر محور تغییر افکار و رفتارهای تغذیه‌ای استواراست و هیچ‌گونه رژیم غذایی برای کاهش وزن ارائه نمی‌دهد. گرچه به‌منظور برخورداری از تغذیه سالم مطالب درخور توجهی در این سایت تدارک دیده شده.

دلیل این‌که اینجانب برای کاهش وزن، استفاده از رژیم غذایی و یا داروها و جراحی و ... توصیه نمی‌کنم، به‌خاطر آسیب‌های جسمی و روانی آن‌ها به افراد است. ضمن این‌که دستاوردهای این شیوه‌ها نیز زودگذر و پرهزینه است. به اعتقاد من علت اساسی چاقی و یا لاغری، و هرگونه عدم توازن و تعادل در سامانه پیچیده بدن انسان محصول رفتارهای آموخته‌شده و عادت‌های شکل‌گرفته در طول زندگی است و راه‌حل آن نیز فقط از طریق کسب شناخت و دانش کافی نسبت به رفتار، افکار و احساسات مختلف خود در تمامی جنبه‌های زندگی، بالاخص، تغذیه میسر می‌شود. مطالبی که در این کتاب ارائه می‌شود، عمدتاً سعی دارد حساسیت خواننده را نسبت به برخی موضوعات که محل بی‌توجهی و بی‌دقتی‌ست، افزایش دهد. پس

اخیراً رویکردهای بسیار زیادی درخصوص رژیم غذایی و تغذیه به‌وجود آمده است که برچسب تغذیه هوشیارانه را دارند، لذا به‌منظور گریز از آشفتگی ذهنی شما خواننده محترم، ضروریست در باب مفهوم و وجه تمایز تغذیه هوشیار با سایر اصطلاحات مشابه، توضیحاتی را تقدیم حضور نمایم.

تغذیه هوشیارانه به‌معنای "تغذیه سالم و بهداشتی" نیست!

تغذیه هوشیارانه به‌معنای "رژیم غذایی غنی از میوه‌ها و سبزیجات" نیست!

این نیز یک اشتباه رایج است که تصور کنیم تغذیه هوشیارانه یعنی ***"مواد غذایی خود را هوشیارانه انتخاب کنیم."***

البته این‌ها فعالیت‌های فوق‌العاده مهمی هستند که بایستی تمام مراحل آن با دانش کافی، با دقت و وسواس زیاد انجام پذیرد. از یافتن مواد غذایی برای تغذیه که لازم است براساس دانش کافی و توصیه‌های متخصصان تغذیه باشد؛ یعنی فرد نسبت به خواص مواد غذایی و نیازهای جسمی و روحی خود شناخت کامل داشته باشد و بداند یک ماده غذایی خاص چه خواصی دارد و چه نیازی از نیازهای بدنی و روحی او را برآورده می‌کند تا بدین

ترتیب بتواند مواد غذایی خود را متناسب با نیازهای بدن خویش تهیه و تغذیه نماید.

و البته خیلی از افراد هستند که در این بخش واقعاً دقت و وسواس خاصی دارند، مواد غذایی خوب تهیه می‌کنند و خوب هم هزینه می‌کنند. تغذیه بهداشتی و سالم و همین‌طور انتخاب انواع رژیم‌های غذایی سالم و کامل، قابل توصیه و امر کاملاً پسندیده ایست. اما ممکن است ما غذای سالمی را انتخاب کنیم و غذای سالمی را هم بخوریم، ولی غذاهای سالم را هوشیارانه نخوریم! در این‌صورت با تغذیه هوشیارانه فرسنگ‌ها فاصله داریم.

تغذیه هوشیارانه اساساً دربرگیرنده هیچ یک از تعابیر و پنداشت‌های فوق یا مشابه آنها نیست. به همین خاطر اهمیت زیادی دارد که درباره اصل موضوع و ابعاد آن شفافیت‌سازی صورت پذیرد و به تفاوت‌های مهم بین موارد پیش گفته و تغذیه هوشیارانه دقت کافی مبذول شود.

به‌طور معمول در زندگی روزمره برای انجام هر کاری، وقت خاصی را اختصاص می‌دهیم. و سعی می‌کنیم در زمان موردنظر به همان کار از پیش تعریف‌شده بپردازیم، و البته باید همین‌گونه هم باشد، چرا که در غیر این‌صورت، یعنی به‌دلیل عدم دقت و توجه، کار موردنظر به‌طور صحیح انجام نخواهد شد و نتیجه لازم به‌دست نمی‌آید. مثلاً اگر مطابق برنامه

تحصیلی‌تان، فردا از یک ماده درسی امتحان دارید، نمی‌توانید جلوی تلویزیون بنشینید و درضمن تماشای فیلم سینمایی اکشن و پرهیجان، مشغول مطالعه و یادگیری هم باشید. بدیهی است که چنین مطالعه‌ای منجر به یادگیری نخواهد شد.

درواقع همه کارهای زندگی انسان بدین‌گونه است؛ اگر فردی بخواهد در زمینه‌ای خاص موفقیت به‌دست آورد، ضرورت انکارناپذیراست که برای دست یافتن به هدف، وقت کافی اختصاص بدهد، به‌طور دقیق برموضوع تمرکز نماید و تمرینات پیوسته و پشتکار زیاد داشته باشد. هوشیاری در انجام هر وظیفه‌ای، رمز موفقیت است.

بنابراین، تغذیه هم به‌عنوان یکی از جدی‌ترین فعالیت‌های زندگی انسان، نمی‌تواند مستثنی از این قاعده باشد.

متأسفانه امروزه به‌دلیل وفور مواد غذایی و حاکمیت ارزش‌های نظام غذایی صنعتی بر فرهنگ عمومی جوامع، نقش مواد غذایی فوق‌العاده برجسته و تعیین‌کننده جلوه داده می‌شود و در مقابل نقش و اهمیت رفتارهای فردی در زمینه تغذیه، فوق‌العاده ناچیز، کم‌رنگ و بی‌اهمیت پرداخته می‌شود. مطابق نسخه‌ها و دستورالعمل‌های رژیم‌های غذایی، افرادی که دچار اضافه‌وزن و یا چاقی هستند، ذهن خود را فقط بر معجزه مواد غذایی متمرکز کرده‌اند.

آن‌ها توقع دارند در مدت کوتاهی با خوردن برخی مواد غذایی و نخوردن برخی دیگر، شاهد معجزه‌ای ماندگار در بدن خود باشند. اما از این حقیقت غافل هستند که علت یا عللی که چاقی را بلای جان و زندگی آن‌ها ساخته، خوردن یا نخوردن مواد غذایی خاص نیست، بلکه ریشه مشکل اولاً در فرهنگ‌سازی غلط رژیم‌های غذایی است و ثانیاً در رفتارهای خطا و اشتباهات فاحش خود فرد در زمینه تغذیه است.

بسیاری از ما غذای فوق‌العاده سالم و بهداشتی را برای تغذیه انتخاب می‌کنیم و مبالغ گزافی هم برای آن هزینه می‌کنیم، با روش‌های آشپزی بانوان هنرمند و تلاشگر در منازل پخته و در سفره‌های رنگین و زیبا چیده می‌شود، اما، با کمال تأسف وتأثر، همه این تلاش‌های ارزشمند در نقطه‌ای که باید به هدف برسد، نمی‌رسد و مسیر بی‌راهه را طی می‌کند. و اکثریت مردم به‌صورت کاملاً ناهوشیار و در عالم خلسه مشغول غذا خوردن می‌شوند!

از این‌رو، ممکن است چیزی که می‌خوریم یکی از سالم‌ترین و بهداشتی‌ترین غذاها در سطح جهان باشد، (مطابق آخرین دستاوردهای علمی و مطالعات صورت گرفته در ارتباط با غذهای سالم و در مفهوم

سلامتی،) و یا با بیش‌ترین میزان وسواس و دقت تهیه شده باشد، اما خوردن ناهوشیارانه غذا، و دخالت ندادن احساسات لذت‌بخش انسانی و حواس جسمانی در تجربه کردن طعم و مزه این مواد غذایی ارزشمند، آن‌ها را به موادی سمی و یا سلول‌های چربی مصیبت‌زا تبدیل کند.

بنابراین تغذیه هوشیارانه

یعنی رویکرد تجربه غذا خوردن همراه با هوشیاری کامل و با مشارکت تمامی حواس. یعنی آگاهی، توجه و درک کامل لحظه کنونی خوردن. هوشیاری یعنی توجه ورزیدن به همه چیز: یعنی به کل فرایند خوردن. خوب نگاه کردن و بوییدن آن قبل از وارد ساختن به دهن. چشیدن کامل طعم و مزه آن، دقت در بافت‌ها و نسوج ماده غذایی ضمن جویدن آرام غذا. طوری که در پایان بلعیدن یک لقمه غذا، بتوانید مانند یک غذاشناس راجع به آن‌چه که خوردید اظهارنظر کنید.

هنگامی که هوشیارانه غذا می‌خوریم، با آگاهی کاملی که در همان لحظه داریم، بر پاسخ بدن‌مان نسبت به غذا توجه ودقت می‌کنیم و به‌طور کاملاً طبیعی، سرعت خوردن خود را آهسته‌ترمی سازیم، و به‌موقع هم متوجه احساس سیری خود می‌شویم. هوشیارانه جویدن فرایندی ملایم و تدریجی

و پیوسته است و به هیچ صورت چیزی را برخود تحمیل نمی‌کنیم و اقدام رنج‌آوری انجام نمی‌دهیم.

هوشیارانه خوردن غذا مختص غذاهای سالم و فوق‌العاده مغذی نیست. حتی می‌توانید با خوردن غذاهایی که از نظر غذایی کم‌ارزش تلقی می‌شوند، ولی مورد علاقه خودتان هستند، شروع کنید. با گذر زمان هر وقت به‌طور طبیعی رابطه خود با غذا را تنظیم و منطبق ساختید: ازآن پس، می‌توانید میزان اندکی از آن غذا ناسالم را بخورید و به‌تدریج بر مقدار و تعداد وعده‌های غذایی سالم‌تر بیفزایید. به‌تدریج ضمن پیشرفت و به‌طورکاملاً طبیعی مقدار و میزان غذای شما کاسته خواهد شد، دقیقاً در همین موقع است که متوجه می‌شویم، بدن ما آهنگ طبیعی خود را پیدا کرده است. چرا که با پدیدار شدن تعادل در تغذیه، بدن ما نیز در طول زمان میزان وزنی را که برای ما کاملاً طبیعی و ضروری‌ست، و منطبق با چارچوب بدنی ماست، حفظ خواهد کرد، و توده‌های چربی مازاد را دور می‌ریزد. بدین‌ترتیب وزن بدن ما، پس طی از چند ماه بر روی یک دامنه وزن سالم، تثبیت خواهد شد. و تا هنگامی که با حداقل استانداردهای اصول طلایی چهارگانه رفتار کنید، هرگز راه بازگشتی به گذشته و اضافه‌وزن و چاقی نخواهید داشت.

با تعهد و اجرای چهار قانون طلایی، الگوهای تغذیه‌ای فرد به‌طور طبیعی تغییر می‌کند، نه به‌دلیل این‌که چیزی از بیرون بر ما تحمیل شود، و یا خودمان چیزی را به‌زور بر خودمان تحمیل می‌کنیم. خیر، بلکه فقط به‌دلیل این‌که ما واقعاً و حقیقتاً به نیازهای بدن مان گوش می‌سپاریم، و به مرحله‌ای می‌رسیم، مواد غذایی را که دوست داریم به بدن‌مان می‌دهیم و متقابلاً به‌خاطر وجود اعتماد متقابل بین بدن و ذهن، بدن آن ماده غذایی را از ما پذیرفته و دوست می‌دارد. در چنین فرایندی ما هرگز اجازه نمی‌دهیم بدن‌مان احساس گرسنگی شدید را تجربه کند، و یا با پرخوری و انباشتن شکم و معده، اقدام به خودآزاری کنیم: از این‌رو همیشه چیزی را می‌خوریم که دوست داریم، و هروقت که دوست داشتیم و گرسنه بودیم، غذا می‌خوریم!

عوامل اختلال در تغذیه هوشیارانه

البته، خوردن هوشیارانه همیشه به‌معنای آهسته خوردن نیست. تا هنگامی‌که این سامانه به‌خوبی در بدن شما مستقر نشده و یا به تعبیری نرم‌افزارآن نصب نشده، هوشیارانه خوردن یعنی تمرکز کردن بر غذا و نه هیچ چیز دیگری، جزو اولویت‌های شما باشد. اخیراً در سوئیس تحقیقی انجام گرفته که نشان می‌دهد، هنگام غذا خوردن اگر چشم یک فرد بسته باشد، ۲۵٪ کم‌تراز کسی

که چشمان باز دارد، غذا می‌خورد؛ به‌عبارت دیگر، هنگامی که سوژه‌های آزمایش به غذا چشم نمی‌دوختند، تمرکز کاملی بر چشیدن طعم، مزه و حس کردن بافت ماده غذایی داخل دهان خود داشتند، و در عمل بمیزان قابل ملاحظه، غذای کم‌تری می‌خوردند.

پروفسور برایان وانسینک، مؤلف کتاب "*تغذیه بدون فکر*"، برخی تجربیات غیرمتعارفی را راهنمایی کرده است که نشان می‌دهند وقتی ما در طول مدت خوردن غذا، دچار حواس‌پرتی هستیم، نه فقط متوجه نمی‌شویم که چی می‌خوریم، بلکه حتی اساساً بیش از اندازه غذا می‌خوریم.

شاید بتوانید مواقع زیادی را به‌یاد آورید که در ضمن تماشای فیلم یا مسابقه فوتبال به خوردن تخمه، آجیل، ذرت بو داده، چیپس و غیره مشغول شده‌اید، و وقتی مسابقه یا فیلم تمام شده، متوجه می‌شوید مقدار زیادی مواد غذایی خورده‌اید، درحالی‌که از لحاظ بدن نیازی به آن‌ها نداشتید. به مرور زمان و استمرار این‌گونه رفتارهای تغذیه‌ای، متوجه خواهید شد با خوردن بی‌دلیل و بدون نیاز این نوع تنقلات شکم‌تان باده کرده، کیف و جیب‌تان هم خالی شده است. درحالی‌که اگر موقع شروع به خوردن یک خوراکی خاص، اگر از خودتان سئوال می‌کردید که "آیا گرسنه هستم یا خیر؟" و پاسخ صادقانه به این سئوال خود می‌دادید، قسمت اعظم مشکل اکنون رفع

شده بود. و البته هم‌اکنون هم دیر نشده و می‌توانید از این لحظه به بعد، هر وقت خواستید درب یخچال را باز کرده و خوراکی بردارید، لطفاً از خودتان سئوال کنید: آیا واقعاً گرسنه هستم؟

مطالعات نشان می‌دهند که ۹۱ ٪ مردم در جلوی تلویزیون غذا می‌خورند. و این یک شیوه‌ای فوق‌العاده نیرومند برای از بین بردن تغذیه هوشیارانه است. اگر پس از تثبیت برنامه تغذیه هوشمند، راه چاره‌ای به غذا خوردن در جلوی تلویزیون پیدا نکنید، احتمالاً در مسیر شروع عادت‌های ناهوشیار قدیمی خواهید افتاد. بنابراین اگر دقت نکنید، تمام تلاش‌ها و زحمات خود را به‌خاطر یک برنامه تفریحی(تماشای تلویزیون) از دست خواهید داد، و این اصلاً معقول نیست.

بیش‌تر افراد چاق و دارای اضافه‌وزن، جلوی تلویزیون تغذیه می‌کنند، فلذا یکی از قدرت‌مندترین شیوه‌های ازهم‌گسیختن عادت قدیمی تغذیه ناهوشیار، این است که در هنگام غذا خوردن، از انجام فعالیت‌های ذیل خودداری نمایید:

- تلویزیون تماشا نکنید،
- از هر گونه مطالعه یا روزنامه و مجله دست بکشید،
- گیم، چت و گشت‌وگذار در اینترنت را کنار بگذارید،

- از گفتگوی تلفنی و رو در رو خودداری کنید،
- و هر چیزی که هوشیاری شما نسبت به آرام جویدن لقمه‌ها را پریشان سازد، کنار بگذارید.

احتمالاً تاکنون به این فکر افتاده‌اید که بدین‌ترتیب با اجرای برنامه تغذیه هوشمند، بخش اعظم رفتارهای عادی زندگی‌تان، تحت تأثیر این برنامه محدود خواهدشد، و شما از انجام فعالیت عادی زندگی‌تان محروم خواهید شد.

اگر بخواهم به این نگرانی شما بدون تعارف و به صراحت پاسخ بدهم، باید بگویم:

غذا خوردن یک عمل تفریحی نیست که انسان هروقت احساس دلتنگی و ناراحتی کرد، بخواهد چیزی را بخورد، گرچه یکی از الگوی‌های تغذیه‌ای عصر نونی، خوردن عاطفی غذاست. غذا خوردن یک عمل کاملاً حساب‌شده است و در پاسخ به نیاز جسمی شما باید انجام پذیرد. شما می‌توانید با خوردن غذاهای مورد علاقه خویش و آرام جویدن لقمه‌ها بالاترین میزان لذت را از خوراکی خود داشته باشید و این کار در نوع خود بهترین تفریح خواهد بود.

به‌منظور رعایت اختصار و جلوگیری از طولانی شدن مباحث، مطالب مربوط به کلیدهای چهارگانه کاهش وزن، خیلی فشرده ارائه شده‌اند.

البته نکات خیلی مهم و اثرگذار در مباحث کتاب گنجانده شده تا شما خواننده گرامی اگر در کاهش وزن خود جدی باشید، خواهید توانست بدون اتکا به هیچ‌گونه رژیم غذایی وزن خود را با همین چهار کلید طلایی کاهش بدهید، و به حد تعادل برسانید.

چنان‌که در مواردی نیاز به راهنمایی بود، می‌توانید با ایمیل (damirchi46@yahoo.com) یا سایت فوق تماس بگیرید تا در خصوص کیفیت برنامه‌ها، رهنمودهای لازم تقدیم حضور شود.

یادمان باشد هر میزان کالری اضافی که با خوردن ناهوشیارانه وارد بدن بشود، در حقیقت به تشدید وضع موجود کمک می‌کند. به‌هرحال اضافه وزنی که امروز شما دارید محصول همین‌گونه رفتارهای ظاهراً بی‌اهمیت و پیش‌پاافتاده است. اگربخواهید هم‌چنان آن‌ها را ادامه بدهید، در حقیقت، هنوز تصمیم قطعی برای تغییر نگرفته‌اید و از انگیزه و دلیل کافی برای ایجاد تغییر برخوردارنیستید. بهترین راه برای غلبه بر این تعلل‌ورزی، شروع غذا به شیوه هوشیارانه است که در حد و اندازه وسع و توانایی خودتان پیش بروید تا با تبدیل این شیوه تغذیه به عادت غذایی معمول خود، هرگز به بدن‌تان فشار وارد نیاورید.

اگر هم‌چنان از انگیزه جدی برای ادامه مسیر برخوردارهستید، ولی ترک عادت‌های غلط اندکی برای‌تان دشوار می‌آید، هیچ جای نگرانی در این خصوص وجود ندارد، در واقع هدف مشترک ما ترک همین‌گونه عادت‌هاست. هوشیارانه جویدن لقمه‌ها دستورالعملی برای ترک همین عادت‌های غلط می‌باشد. وقتی گام‌به‌گام پیش بروید، بعد از مدتی خواهید دید با چه سهولتی، این موانع و دیوارهای بلند در مقابل شما سست و شکننده خواهند شد.

با همه جدیت موضوع، می‌توانید مسیر کاهش وزن با تغذیه هوشیارانه را به شوخی و تفریح سپری کنید. هیچ کدام ما انسان کاملی نیستیم. شکست در هر کاری هم جرم یا گناه نیست. فقط کافی‌ست نگاه‌تان به هدفی باشد که می‌خواهید به‌دست آورید. سعی کنید از شکست‌های‌تان درس بگیرید.

تبعات پرخوری و لذت‌جویی

یکی از رفتارهای عجیب و کاملاً رایج در میان افراد چاق و دارای اضافه‌وزن این است که ذهن‌شان همیشه درگیر مسئله غذاست، این‌که چه نوع غذایی را بخورم یا نخورم؟ این‌که چقدر بخورم، چقدر نخورم؟ کی بخورم یا کی نخورم؟ با این اضافه‌وزن و چربی‌ها چکار کنم؟ کجا برم ، به کدام دکتر و متخصص تغذیه رجوع کنم؟ کدام قرص لاغری بهتر است و کم‌ضرر؟ چه دستگاه چربی‌سوز تازه‌ای به بازار آمده؟ و....

اما وقتی سر سفره حاضر می‌شوند و چشمان‌شان به غذا و سالاد و نوشابه و دوغ و دسر می‌افتد، وارد عالم خلسه می‌شوند، و همه آن افکار ونگرانی‌های قبل از غذا به فراموشی سپرده می‌شود!!

گویا همان آدم یکی دو ساعت قبل نیستند که چه اندازه نگران غذا و چربی شکم و باسن و پهلوی خود بودند! و در این حالت خلسه، که بدون هوشیاری و توجه، به غذا خوردن مشغول می‌شوند، لقمه‌های درشت را با

عجله و شتاب داخل دهان گذشته و بدون جویدن کامل با فشار زیاد و به کمک نوشابه‌های گازدار، قورت می‌دهند!

واقعاً، چرا و چه ضرورتی دارد این‌گونه تغذیه کنیم؟ آیا نمی‌توان از ۴۸ نیم ساعتی که در اختیار ما قرار دارد، فقط نیم ساعت را به خوردن آرام و هوشیارانه اختصاص بدهیم؟ واقعاً از انجام این کار چه ضرری به ما وارد می‌شود؟ آیا فرصت‌های پیشرفت و ترقی را از دست خواهیم داد؟ آیا از رقابت با دیگران باز خواهیم ماند؟ آیا فرد دیگری غذای‌مان را از چنگ‌مان بیرون خواهد کشید؟ آیا گرسنه خواهیم ماند؟ واقعاً چرا؟!

شاید شما ندانید، اما یک دلیل خوب برای توضیح این‌گونه الگوی تغذیه حضورتان ارائه می‌دهم؛

هروقت انسان کاری انجام می‌دهد که برای حفظ حیات و بقاء او اساسی و تعیین‌کننده است، مثل عمل خوردن وآشامیدن، یا نفس کشیدن، یا عشق ورزیدن و عمل جنسی، مغز انسان به ترشح یا آزادسازی هورمونی به‌نام سروتونین اقدام می‌کند که به تعبیری می‌توان آن‌را "شیمی لذت" هم نامید. افراد چاق و کسانی که از ناهنجاری تغذیه‌ای برخوردارند، با انباشتن دهان از غذای زیاد و بعلیدن عجولانه آن، به‌صورت ناهوشیار تلاش می‌کنند،

سبب ترشح زیاد هورمون سروتونین بشوند، و از این طریق به لذت بیش‌تری دست یابند.

ولی این لذت به چه قیمتی تمام می‌شود؟

ازآنجایی که این دسته افراد به‌صورت "ناهوشیار" مشغول تغذیه هستند، و هیچ‌وقت به سیگنال‌های بدن خود توجه کافی نشان نمی‌دهند، اصلاً متوجه پیام سیری نمی‌شوند. و بیش‌تر مواقع آن‌چنان با شتاب و عجولانه غذا می‌خورند که تمام مواد غذایی پیش روی خود را در چند دقیقه به اتمام می‌رسانند، بنابراین قبل از این که حتی سیگنال سیری را دریافت کنند، معده و شکم را از غذا انباشته‌اند. این دسته افراد فقط هنگامی متوجه سیری خود می‌شوند که شکم و معده‌شان نفخ کرده و دچاراحساس ناراحتی می‌شوند، بدین ترتیب با چهره‌های پُف کرده، شکم‌ها و معده‌های حجیم و انباشته، هم‌چنان در مسیر چاقی و اضافه‌وزن به پیش می‌تازند.

در قضیه تغذیه ناهوشیار البته به دلایل دیگری نیز به‌جز لذت‌جویی، می‌توان اشاره کرد؛ ازجمله این که این افراد گرفتار عادت غلط (الگوهای ذهنی رفتار) هستند، پدیده‌ای که در جریان زندگی آموخته شده است. و شخص گرفتار این عادت‌ها نسبت به رفتارهای جایگزین و مناسب آموزش ندیده و فاقد اطلاعات لازم و یا انگیزه اساسی برای تغذیه هوشیارانه می‌باشد.

درهرحال، گرچه این دسته افراد به‌دلیل انباشتن سریع و بیش از اندازه غذا در شکم و معده خود، موقتاً به‌خاطر ترشح زیاد هورمون سروتونین لذت می‌برند، اما نتایج بلندمدت این عمل یعنی چاقی و ده‌ها نوع بیماری خطرناک و بسیار مهلک، همراه با احساس گناه و تقصیر بلافاصله پس از صرف غذا، دامن‌گیر دائمی‌شان خواهد بود.

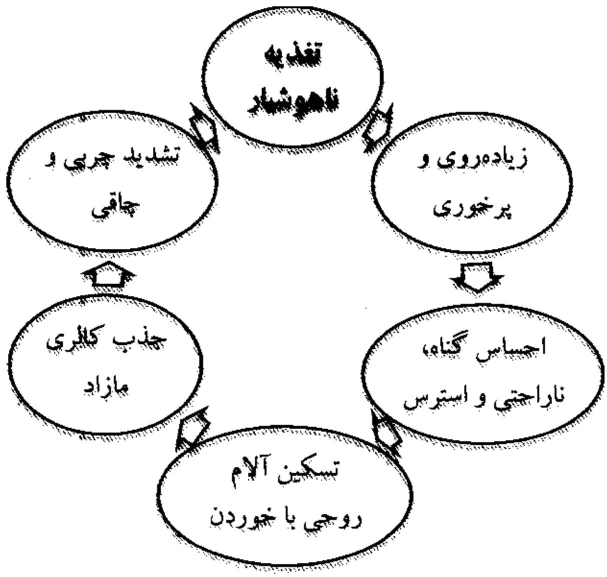
در واقع، این افراد گاهی اوقات، آن‌چنان دچار احساس ناراحت‌کننده و بد می‌شوند که به‌جای تأمل و تفکر و رو آوردن به الگوهای رفتارتغذیه‌ای درست و سالم، تمام مراسیم تغذیه ناهوشیارانه را یک‌بار دیگر در راستای بی‌حس یا خنثی‌ساختن احساسات بد خویش، مجدداً تکرار می‌کنند!

یعنی چه؟

یعنی این‌که، در مرحله اول به‌خاطر لذت‌جویی بیش‌تر و ترشح هرچه بیش‌تر هورمون سروتونین ، غذا را تندتند و ناهوشیارانه و بیش از نیاز بدن‌شان می‌خورند. پس از پایان مراسم خوردن ناهوشیارانه، دچار ناراحتی و احساس گناه می‌شوند، وقتی به اندام چاق، شکم برجسته و باسن‌ها و پهلوهای پر از چربی نگاه می‌کنند، به یاد دستورات اکید پزشک خود می‌افتند که آن‌ها را از پرخوری منع کرده و دستور داده که باید وزن خود را کاهش بدهند، این افکار باعث می‌شود درگیر احساس گناه شده و خود را مورد سرزنش و

ملامت قرار بدهند و درنتیجه با استرس و آشفتگی روحـی مواجـه گردنـد و بدون این که متوجه باشند، بازهم به‌صورت ناهوشیارانه برای بی‌حس ساختن یا خاموش نمودن این احساس بد به سمت خوردن رو بیآورند!

درحقیقت، در ایـن مرحلـه، غـذا بـه‌عنـوان ملجـاء و پناهنگـاه درمانـدگی و نومیدی آنان می‌باشد! و این چرخه باطل به بدتر شدن وضع موجود و بـالاتر رفتن درجه مشکل منجر می‌شود.



این چرخه‌ای‌ست که اگر شخص نتواند برای کنترل آن برنامه‌ریـزی نمایـد. تمام تلاش‌ها و سرمایه‌گذاری‌ها را فنا می‌سازد. یکی از بهترین شیوه‌ها برای مقابله با پرخوری و نیز تغذیه از نوع بینج، استفاده از کلید تغذیـه هوشـیارانه

است. تغذیه هوشیارانه در این زمینه واقعاً معجزه می‌کند. بدون این‌که از غذای لذیذ و مورد علاقه خود محروم بمانید و یا به خودتان گرسنگی را تحمیل کنید، با هوشیارانه خوردن غذای خویش، ضمن این‌که درآئین لذت بردن طولانی مدت شرکت می‌کنید، بلکه از تجمع چربی‌های مازاد در بدن خویش نیز جلوگیری می‌کنید.

نتیجه سازنده و مثبت این شیوه، تولید احساس اعتمادبه‌نفس در شماست. وقتی بتوانید بدون هیچ‌گونه فشار و استرس و حتی قدرت اراده، در یک فرایند کاملاً طبیعی به هدف موردنظر خود دست می‌یابید، حتماً عزت نفس‌تان افزایش می‌یابد. حتماً استرس‌تان کاهش می‌یابد. حتماً از احساس گناه ناشی از پرخوری رهایی می‌یابید!

با خودمان صادق باشیم، کدام شیوه را می‌خواهید به‌کار بگیرید که برای شما این‌همه مزیت و امتیاز را یک‌جا فراهم سازد. البته قابل قبول است که در گام‌های نخست این کار اندکی دشوار است، و اگر کسی نتواند به‌طور دقیق برای انجام این کار برنامه‌ریزی نماید، سامانه تغذیه هوشمند www.hoshyar4.com با کمال افتخار آماده برنامه‌ریزی و مشاوره‌های گام‌به‌گام برای شما عزیزان خواهد بود.

کلید طلایی چهارم
پس از احساس ملایم سیری، دست از خوردن بکشید

ترموستات مغزی سیری و گرسنگی

بدن انسان در حالت طبیعی به‌گونه‌ای طراحی شده است که، وقتی به غذا خوردن احتیاج پیدا می‌کند، به‌صورت خودکار ترموستان داخلی آن به‌کار می‌افتد و فرد دچاراحساس گرسنگی می‌شود، و وقتی که به‌قدر لازم غذا خورده شد، ترموستات پیام سیری را جهت توقف جریان خوردن ارسال می‌کند. اکنون می‌خواهم برای پشتیبانی از این توصیف عامیانه ترموستات، مختصری از یافته‌های آزمایش‌های علمی را ارائه نمایم:

ازسال ۱۹۴۰ که دانشمندانی چون ای.دبلیو هترینگتون و اس.دبلیو رانسون توانستند طی مطالعات گسترده‌ای نقش سیستم اعصاب مرکزی مغز ازجمله هیپوتالاموس را در کنترل جریان تغذیه ازجمله گرسنگی و سیری نشان

بدهند، دامنه این تحقیقات هم‌چنان بدون توقف ادامه دارد. با وجود برخی ایرادهای مطرح‌شده توسط متأخران، نسبت به این نظریه، اما هم‌چنان یافته‌های این فیزیولوژیست پابرجا و هم‌چنان محل اعتبار می‌باشد. این دانشمندان با ارسال الکترودهای نازکی به درون مغز موش‌های بی‌هوش، به‌طور خاص درون ناحیه هیپوتالاموس به این شناخت دست یافتند. آن‌ها با ارسال الکترود به نقطه خاصی از مغز و عبوردادن جریان الکتریکی موجب آسیب در سلول‌های آن ناحیه می‌شدند. بعد از انجام چنین آزمایش‌هایی آن‌ها متوجه شدند، موش‌های آزمایش فوق‌العاده پرخوری می‌کنند و به‌سرعت چاق می‌شوند. با تکرار آزمایش‌های مختلف آن‌ها فهمیدند مناسب‌ترین مکان مغز برای احساس گرسنگی و سیری، هیپوتالاموس و نترومدیال(VMH) می‌باشد که اگر دچار آسیب شود، موش به‌شکل کنترل‌ناپذیری غذا می‌خورد. از این‌رو محققان نتیجه گرفتند که وی‌ام‌اچ در کنترل سیری دخالت دارد. تحقیقات دیگر به‌جای تخریب ***وی‌ام‌اچ*** با یک جریان الکتریکی و تحریک نقطه موردنظر در مغز،موجب شدند، حیوان موردنظر میل به خوردن را از دست بدهد.

یافته‌های مجموعه این تحقیقات به ما نشان می‌دهند که این ناحیه مغز نسبت به میزان گلوکز خون حساس بوده و به‌عنوان مرکز جمع‌آوری اطلاعات

راجع به میزان انرژی موجود بدن، عمل می‌کند. دهه بعد، فیزیولوژیست‌های دیگری به‌نام بال کی.آنند و جان آر.بروبک در سال ۱۹۵۱ گزارش کردند، چنین مکانی در هیپوتالاموس جانبی(LH) قرار دارد. تحقیق آن‌ها نشان می‌داد با تخریب این ناحیه از هیپوتالاموس در موش‌ها سبب شده‌اند آن‌ها هیچ‌وقت غذا نخورند، تا این‌که بر اثر گرسنگی بمیرند. به‌علاوه، این آزمایش نشان داد که با تحریک ***ال‌اچ*** موش را به خوردن بیش‌تر تحریک کرده‌اند.

به‌طور خلاصه می‌توان عملکرد ترموستات داخلی مغز راجع به گرسنگی و سیری را اینگونه خلاصه کرد:

ناحیه هیپوتالاموس	**تخریب**	**تحریک**
هیپوتالاموس ونترومدیال(VMH)	افزایش خوردن	کاهش خوردن
هیپوتالاموس جانبی(LH)	کاهش خوردن	افزایش خوردن

با کمال تأسف بسیاری از افراد به‌خاطر تعلیمات و عادت‌های غلط زندگی از همان دوران طفولیت، عملکرد طبیعی این ترموستات داخلی بدن را بی‌اثر می‌سازند. درست همان کاری که دانشمندان در آزمایشگاه با مغز موش‌های آزمایشی انجام می‌دادند. ناهنجاری‌های تغذیه‌ای سبب شده‌اند که بسیاری از

کلید طلایی اول
هنگامی که گرسنه هستید، غذا بخورید!

توضیحی مختصر درباره شیوه‌های کاهش وزن!

در آغاز این فصل لازم می‌بینم، مطلب حائز اهمیتی را مورد تأکید قرار بدهم که مرز بین روش بنده و شیوه‌های دیگر ازجمله رژیم‌های غذایی را تفکیک می‌کند، و حق شما خواننده محترم نیز این است که نسبت به واقعیت‌های انکارناپذیر در خصوص رژیم‌های غذایی آگاهی پیدا کنید. خواننده محترم به‌مراتب بهتر از هرکس دیگری می‌داند که رژیم‌های غذایی و انواع داروها و ابزارهای کاهش وزن به‌طرز شگفت‌انگیزی امروزه در کشور ما مثل جوامع دیگر روز به روز درحال گسترش می‌باشد، همین امر موجب سردرگمی بیشتر کسانی شده که می‌خواهند با معضل اضافه وزن و چاقی مبارزه کنند؛ افراد در میان روش‌ها و اطلاعات بی‌شمار قادر به انتخاب درست‌ترین شیوه‌ها نیستند.

افراد نه به‌درستی پیام‌های گرسنگی را درک می‌کنند (چون بی‌هیچ دلیل مشغول خوردن می‌شوند)، ونه پیام‌های سیری را درک می‌کنند (چون‌که وقتی سر سفره می‌نشینند، تا وقتی که تمام محتویات ظروف غذا را تمام نکرده، از سر سفره عقب نمی‌نشینند، ولو این‌که کاملاً سیر شده باشند.)

لذا به‌منظور راه‌اندازی مجدد ترموستات دخلی مغزمان بایستی، تلاش‌های زیادی به‌خرج بدهیم: ازجمله این‌که با اجرای اصول تغذیه منظم و پاسخ به‌موقع به سیگنال گرسنگی جسمی و توجه و دقت به سیگنال سیری و اجرای به‌موقع، مکانیسم طبیعی آن‌را مجدداً فعال سازیم. درغیراین‌صورت هرگونه تلاش حاشیه‌ای (خوردن قرص‌های مختلف لاغری، گرفتن رژیم‌های غذایی مختلف و سریالی، استفاده از دستگاه‌های چربی‌سوزی، ورزش‌های شدید و مشقت‌بار و ....) دستاوردهای زودگذار خواهند داشت، و شما پس از یک دور کاهش‌وزن کوتاه‌مدت و خوشحالی موقتی، به نقطه نخست برمی‌گردید.

برای این‌که بتوانید بدون زحمت زیاد، وزن بدن خود را کم کنید و تا پایان عمر وزن متعادل داشته باشید و در همین میزان وزن باقی بمانید، حتماً بایستی با بدن خویش همکاری کنید، و به خواسته‌های واقعی آن پاسخ صحیح بدهید، تا این‌که تصمیم بگیرید با آن بجنگید؛

متأسفانه، خیلی از افراد وقتی تصمیم می‌گیرند، وزن خود را کاهش بدهند، تنها شیوه‌ای که به ذهن‌شان خطورمی‌کند، یا توسل به شیوه‌های رژیمی کم‌کالری و پرزحمت مبتنی بر محدودیت و ممنوعیت خوردن یکسری مواد غذایی موردنیاز بدن و یا تحمیل گرسنگی طولانی مدت به خود، انجام می‌پذیرد.

اما پیشنهاد اساسی ما به شما برای کاهش وزن آن است که حساسیت "ترموستات داخلی مغز" خود را مجدداً راه‌اندازی کنید تا در هنگام تغذیه که احساس سیری به شما دست می‌دهد، بتوانید به‌طورخودکار دست از خوردن بکشید.

وقتی ترموستات بدن شما به‌درستی و به شکل طبیعی کار کند، هنگامی که به‌قدر نیاز بدن‌تان غذا می‌خورید، معده شما سیگنال یا علامتی (احساسی که می‌گوید "من سیر شدم") به مغز یا همان هیپوتالاموس می‌فرستدکه درواقع باید خوردن را متوقف سازید.

مطالعات انجام‌شده نشان داده‌اند که رسیدن سیگنال سیری از معده به مغز انسان بیست دقیقه طول می‌کشد. وقتی شما سرعت و شتاب غذا خوردن خود را کاهش داده و متعادل نمایید و درضمن هوشیارانه‌تر لقمه‌های خود را بجوید، مغز به‌موقع سیگنال سیری را دریافت خواهد کرد. در مورد اکثر

افراد، این سیگنال به‌صورت احساسی ملایم، شفاف و لذت‌بخش در زیر شبکه عصبی و ناحیه فوقانی معده، تجربه می‌شود. ناحیه‌ای که آن‌را نقطه وی «V» می‌نامند.

حتی اگر در ابتدای کار، این ***احساس گرم و لذت‌بخش سیری*** را اشتباه بگیرید، روش دیگری هم وجود دارد که کمک می‌کند تا بفهمید معده شما پر شده است یا خیر. بعد از مدت کمی از سپری شدن تغذیه، متوجه خواهید شد که هر لقمه اضافی غذا که می‌خورید نسبت به لقمه قبلی ***لذت کم‌تری را به شما می‌دهد***. این حالت را فقط وقتی می‌توانید درک کنید که لقمه‌های خود را به‌آرامی و با هوشیاری بخورید. بنابراین در بحث درک احساس سیری نیز شما بایستی تمرین‌های عملی زیادی انجام دهید تا به مهارت لازم در تشخیص سیری دست یابید.

علامت مهم دیگر برای تشخیص گرسنگی آن است که وقتی بیش از حد طبیعی غذا بخورید، غذای مازاد موجب ***احساس ناراحتی و فشار بر معده*** می‌شود. اهمیت خیلی زیادی دارد که به‌محض حس این ناراحتی در معده خود، بلافاصله غذا خوردن را متوقف سازید، بدون ذره‌ای توجه و اهمیت دادن به این قضیه که؛ داخل بشقاب شما چقدر غذا باقی مانده است.

وقتی من این مطلب را اعلام می‌کنم، بیش‌تر افراد دچار اضطراب می‌شوند و سئوال می‌کنند، اگر بعداً گرسنه شدم، چکار باید بکنم؟

پاسخ کاملاً ساده است، اگر بعداً گرسنه شدید، حتماً، غذا بخورید.

اما

اولاً، هنگامی غذا بخورید که واقعاً از لحاظ جسمی گرسنه هستید، نه به‌لحاظ عاطفی،

دوم، غذایی را بخورید که واقعاً دوست دارید، نه چیزی که فقط شکم پُرکن باشد، و خود را به خوردن آن مجبور سازید.

سوم، هوشیارانه غذا بخورید و نسبت به طعم و مزه لقمه‌های خود حساس باشید.

و چهار، وقتی احساس کردید که سیر شدید دست از خوردن بکشید.

وقتی توانستید این چهار قانون را درکنارهم و هم‌سو اجرا کنید، یقیناً در مدت کم‌تر از یک ماه نتیجه معجزه‌آسای آن‌را مشاهده خواهید کرد.

بازدید شاخص گرسنگی - سیری

اگرشما هم جزو آن‌دسته از افراد هستید که به گرفتن رژیم‌های غذایی متوالی و سریالی عادت دارید که تمام هنر و دستورالعمل‌شان باطل ساختن یا لغو نمودن سیگنال‌های سیری ارسالی از معده است، احتمالاً وقتی بر سر میز غذا می‌نشینید به‌خاطر گرفتار شدن در حالت بینج (نوعی از تغذیه بدون کنترل و پرخوری)، آن‌قدر به خوردن غذا ادامه می‌دهید که کاملاً معده خود را از مواد غذایی انباشته می‌سازید.

حتی برخی مواقع سرعت غذا خوردن بعضی افراد چنان زیاد است که، خیلی زودتر از دریافت پیام سیری، تمام غذای موجود در داخل بشقاب و ظروف جلوی خود را خالی می‌سازند. در این‌جا شاخص گرسنگی می‌تواند ابزار کاملاً سودمند و مفیدی برای این عزیزان باشد، تا به وضعیت سیری خود شناخت بهتری به‌دست آورند، و بدانند در کدام مرحله از خوردن بایستی متوقف شوند.

شاخص گرسنگی - سیری

۱- حالت غش و ضعف جسمی
۲- گرسنگی آتشین و پرحرص و ولع برای خوردن
۳- گرسنگی زیاد
٤- گرسنگی ملایم ← نقطه‌ای که خوردن را شروع می‌کنید
٥- خنثی (نه سیر، نه گرسنه)
٦- احساس سیری ملایم و شیرین
۷- سیری کامل ← نقطه‌ای که خوردن را تمام می‌کنید
۸- پرخوری و انباشتن شکم
۹- نفخ معده و شکم
۱۰- حالت تهوع

همان‌گونه که می‌دانید، نقش تمرین و تکرار درآگاهی از پیام‌های ذهنی، همانند نقش تمرینات ورزشی در پرورش عضلات می‌باشد: به هرمیزان که بتوانید با تمرین و تکرار نسبت به نیاز و خواست بدن خود آگاهی و شناخت پیدا کنید، آن‌را قوی‌ترخواهید ساخت. وقتی تمرینات شما به مهارت و

کفایت رسیده باشند، مطابق شاخص گرسنگی، هنگام غذا خوردن در بین نقاط ۶ و ۷ دست از خوردن خواهید کشید: یعنی هنگامی که حس سیری دلچسب یا کامل به شما دست داد، دیگر به سمت انباشتن شکم تا مرز نفخ معده جلو نخواهید رفت. واز این فراتر هرگز به‌سمت نقطه پایان که خوردن تا حد تهوع و بالاآوردن است، اقدام نخواهید کرد.

تمرین ذهنی شناخت گرسنگی و سیری

تمرین زیر که متکی به تصویرسازی ذهنی از وضعیت گرسنگی و سیری است. این تمرین به شما کمک خواهد کرد با اندکی تمرکز و هوشیاری نسبت به تجربیات گذشته خودتان راجع به گرسنگی و سیری، و مرور ذهنی آنها، بهتر می‌توانید به نتیجه برسید:

۱. *برای لحظه‌ای درنگ کنید و زمانی را به‌یاد آورید که واقعاً گرسنه شده بودید، یا حتی از شدت گرسنگی در آستانه غش و ضعف قرار داشتید. درآن حالت گرسنگی ، چه نوع احساسی به شما دست داد؟ این احساس را در کدام قسمت از بدن‌تان تجربه کردید؟ سعی کنید با همه جزئیاتش آن صحنه را یادآوری کنید.*

۲. *اکنون، هنگامی را به‌یاد بیاورید که کاملاً شکم خود را از مواد غذایی انباشته ساختید، معده شما کاملاً نفخ کرده بود، طوری که*

به‌سختی قادر به حرکت و جابه‌جایی بودید. درآن لحظه چه حسی داشتید؟ کدام بخش از بدن‌تان بیش‌تر آنرا تجربه می‌کرد؟ اکنون یک‌بار دیگر، سعی کنید، آن احساس را یادآوری نمایید.

۳. وقتی آمادگی پیدا کردید، تفاوت بین دو نوع احساس را با هم‌دیگر مقایسه کنید. احساس "گرسنگی واقعی" به چه چیزی شباهت دارد؟ و احساس "سیری واقعی" به چه چیزی شباهت دارد؟ انباشتن معده و شکم از مواد غذایی چه حسی را به انسان می‌دهد؟

۴. سعی کنید به همین شیوه احساسات مربوط به درجات مختلف شاخص گرسنگی - سیری را در ذهن خود مرور کنید، به کیفیت هر یک از شاخص‌ها شناخت بهتر و بیش‌تری پیدا می‌کنید. انجام این تمرین ذهنی کمک خواهد کرد تا با حالات جسمی و احساسات خود در هنگام تغذیه بیش‌تر آشنا شده و نسبت به آن‌ها حساس و دقیق باشید.

۵. احتمالاً در مراحل اولیه اجرای این تمرین، رخداد مملوس و حائز اهمیتی را تجربه نکنید، اصلاً نگران نباشید. به‌تدریج بدن و ذهن ناهوشیار شما به فرایند تغذیه حساس شده و سیگنال‌های درونی را

مجدداً فعال خواهند کرد. با هر بار تمرین نسبت به مرحله قبل، راحت‌تر و آسان‌تر متوجه می‌شوید که چه موقعی واقعاً گرسنه هستید و چه موقعی به‌طور واقعی از خوردن سیر شده‌اید و باید آن‌را متوقف سازید.

اگر گرسنه نیستید، پس چرا هم‌چنان به خوردن ادامه می‌دهید؟

در بررسی‌های مختلف روان‌شناسان به این نتیجه دست یافته‌اند که بیش‌تر افراد در هنگام تغذیه تحت تأثیر مقدار غذایی که در اختیارشان قرار دارد، غذا می‌خورند. یعنی اگر مقدار زیادی خوراکی دم دست‌تان باشد، به همان مقدار سعی می‌کنند بیش‌تر بخورند، بدون این‌که به نیاز جسمی خود توجه داشته باشند. یعنی معیارآن‌ها برای خوردن مقدار غذای موجود است، نه نیاز جسمی و یا درجه سیری و گرسنگی‌شان.

برای اثبات این فرضیه پروفسور ونسینگ آزمایشی در در رستوران دانشگاه خود اجرا نمود:

آزمایش پروفسور ونسینک این بود که در روی یکی از میزهای رستوران دانشگاه، دو حفره درست کرد و درون آن‌ها کاسه‌های مخصوص سوپ را قرار داد و به میز محکم بست. از زیر هرکدام از کاسه‌ها سوراخی تعبیه و لوله‌ای را به کاسه وصل کرد و سر دیگر لوله را به آشپزخانه کشید.

پروفسور به دانشجویانی که از این کاسه‌ها سوپ می‌خوردند، توضیح انحرافی ارائه داد که؛ مشغول تحقیق در کیفیت سوپ می‌باشد.

درحالی‌که به همه دانشجویان فقط یک نوع سوپ ارائه می‌شد، تنها فرقی که بین سوپ‌ها وجود داشت این بود که، به زیر کاسه دانشجویان مورد آزمایش، لوله‌ای متصل بود که به‌طور نامحسوس و بدون این‌که متوجه باشند در هنگام خوردن، اندک‌اندک داخل کاسه آن‌ها، سوپ تزریق می‌شد. نتیجه آزمایش نشان داد؛ افرادی که ازاین کاسه‌ها سوپ می‌خوردند به‌جای توجه داشتن و گوش سپردن به سیگنال‌های سیری و توقف خوردن سوپ، عمدتاً توجه و نگاهشان به مقدار سوپ داخل کاسه‌شان بود. درنتیجه این گروه ازدانشجویان نسبت به بقیه، به‌طور متوسط ۷۵٪ بیشترسوپ می‌خوردند.

از این آزمایش می‌توان این‌طور نتیجه گرفت که در هنگام تغذیه تنها ملاک و معیار ما برای توقف خوردن، بایستی احساس سیری باشد که اگر با هوشیاری تغذیه کنیم، متوجه سیگنال‌های آن خواهیم شد.

انجمن مدافعین بشقاب خالی

یکی از عادت‌ها و الگوهای رفتار پایه‌ای بسیاری از افراد، پای‌بندی به خالی کردن ظرف غذای خود، به‌هنگام تغذیه است. این افراد برمبنای تعلیمات